

بستان النيل

البريد الجوي



تصحو الحياة في برمودة ويمثل
 فيها الربيع أجمل تمثيل
 مرتدية ثوبا من قطعتين ، يمكن
 لكل مصرية أن ترتديه اذا ذهبت
 الى ريفنا العظيم أو جلست الى
 شرفتها في عشن رأس البسر
 أو في البيوت المطلّة على
 كورنيش الاسكندرية الفاخر .
 أما الصورة السفلى فلاحسناء
 تتريض في حديقة منزلها
 وأظنه ثوبا مناسبا للبلّاج عندنا
 وكلما يحتمله الطريق العام .



موضات جات لبنت النيل خاصة من جزيرة برمودة

في كل مكان تبحث بنت النيل عن آخر موضات الفصل الذي
 نعيش فيه ، وهما هي ذي رسالة ممتعة جات الينا من جزيرة برمودة
 حيث تزدهر هناك موضات الربيع ولا يعرف عنها الناس الا قليلا ،
 وقد اخترنا هاتين الصورتين من بين عدة صور لعلهما تناسبان
 قارئتنا فإن لم تكن كلتااهما لاثقتين فحسبنا واحدة منهما
 الى اليمين حسناء تشهد جمال الطبيعة من شرفة منزلها حيث



توجيهات الاميرة

شأت اريحية صاحبة السمو الملكي الاميرة فائزة أن تجعل من جمعية المرأة الجديدة حصنا شعبيا تتحصن فيه المصريات بكل جديد مفيد . فهي منذ ولدت شذون الجمعية منصرفة بجهدها ومالها الى تدعيم المعاني الرفيعة التي انشئت من اجلها الجمعية . فقد تحسست حسوانب النقص وقررت أن تخلق وتبتكر ، فاذا عليه الناس يقبلون بعالمهم في سخا .

على شهود الحفلة الساهرة التي تمت تحت رعاية جلالة الملك المعظم في ٢٩ مارس الماضي حيث شاهدوا عرض أحدث أزياء الصيف وقد جاءت بها عارضات من باريس بالطائرة ، بجانب ما احتوت عليه السهرة الحافلة من مختلف المشاهد والمسليات وهذا البذل في الصحة والمال لا نجاح هذه الحفلة الحافلة ، انما قدمته الاميرة الجليلة لتقيم مؤسسات ضخمة جديدة في جمعية المرأة الجديدة ، حيث خصص دخل الحفلة لافتتاح مدرسة تضم أربعمئة فتاة ، وستكون المدرسة عبارة عن مشغل ومدرسة في وقت معا توجه فيها التلميذات الى المهنة اللاتي يؤثرنها ، لاعداد جيل حديث في فنون الحياطة والتريكو والملابس الداخلية بجانب تخريج مختصات في عمل السجاجيد والبياضات وما اليها من صناعات ، وسوف تتم المتفوقات من المتخرجات فنونهن في المشغل العالي التابع لجمعية المرأة الجديدة ويتخرجن آخر الامر قادرات على الحياكة الراقية فيتم بذلك تمصير هذا الفن الرفيع ويستغنى بهن عن الخائطات الاجنبيات

تم قررت الجمعية بتوجيه سمو الاميرة الجليلة أن تنشئ دورا للمحضنة تعيين المشغلات من الامهات الفقيرات برعاية أطفالهن عند انصرافهن الى اعمالهن ، كما ستنشئ مدرسة - ولعلها المدرسة الاولى في تاريخ مصر الحديث - لتخريج المربيات المثاليات - فتعلمهن القراءة والكتابة واحدى اللغات الاجنبية ودروسا في الصحة والتمريض وبعض نواحي علم النفس ومبادئ الحياطة والتريكو ، اى اعدادهن في ثقافة تعينهن على تربية الطفل تربية راقية وبذلك تستغنى مصر عن المربيات الاجنبيات اللاتي يقمن على تربية اولاد القادرين وتمصر هذه الوظيفة التي لا يليق أن تكون في يد غير المصريات

وبعد فتللك بعض اريحية الاميرة الجليلة الشأن ، وانا المنتظرون من هبة سموها وعطفها الشيء الكثير

د. محمد مصطفى

رسالة الفتاة...

يحكى أن إحدى خريجات الجامعة تزوجت بشباب ذى جاه ومركز ممتازين. وكانت نى حياتها الزوجية شأنها شأن حياتها المدرسية دأبها الكتاب والقلم. تقضى وقتها فى مكتبتها بين القراءة والكتابة لا تبغى غير عذيق الامرين شيئا. صاربه بتدبير المنزل عرض الحائط .. وفى يوم ما أخبرها زوجها بأنه سيقوم مادبة لنفر من أصدقائه فعليها أن تقوم باللازم .. عاد الزوج من عمله فوجد زوجته الامينة فى مكتبتها منشغلة فى قراءة إحدى الروايات .. وأصبح الميعاد المضروب للحفلة وشيكاً. حاج الزوج وماج فلم يسعه ازا. هذا الا أن يدعو والد الزوجة للحفلة .. حضر المدعوون .. وحضر والد الزوجة .. وكان الزوج المحترم قد أعد المائدة ! وبدت المائدة جميلة فى منظرها وقد وضع عليها ثلاثة أطباق. تصدر الصهر المائدة .. بل ورأس - بحكم سنه - الحفلة ! ! فتفضل وكشف عن الاطباق الغطاء. وماذا وجد ؟ ! انه لطعام شهى !

وجد الوالد فى اوسط الاطباق وأكبرها شهادة الليسانس التى نالتها كريمة من الجامعة . وفى كل من الاطباق الباقية شهادة أخرى ونفوه الزوج حينئذ يبيض كلمات تدل على أسفه .. وفهم الوالد مغزاها .. فما كان منه الا أن اتصل بأحد المطاعم الشهيرة بالمدينة لإرسال طعام المادبة .. وهكذا طلنت هذه الاسرة مسرحاً لمختلف النوادر .. سواء لدى أكانت هذه الاقصوصة واقعية وكان لها نصيب من الصحة أو لم تكن فإن فيها معانى لاتخفى

تطبيق مبدأ تقسيم العمل الى الاسرة . فتفرغ الزوج للضرب فى مناكب الارض للحصول على رزق الاسرة . وقامت الزوجة بدورها وهيمنت على شؤونها الداخلية تتصرف فيها أنى تشاء. وكيفما ترى وبالقدر الذى يتناسب مع كفاءتها . ولذا نجد أن سعادة الاسر تتفاوت درجاتها تبعاً لكفاءة الزوجات فى ادارة سكان سفينة الحياة فى الاسر ودرجة ثقافتهم فى تدبير المنزل . فالاسرة التى تدبر دفقتها امرأة عاقلة مدبرة حريصة لا شك أنها ستبلغ فى السعادة شأواً بعيداً . أما الاسرة التى تملك بناصيتها زوجة لم تبلغ من الحكمة والثقافة الا قدراً

على أحد الاسرة دعامة المجتمع واللينة الاولى والاساسية فى بنائه . فمتى كانت أسر المجتمع قوية البنيان ذات أسس صحيحة متينة ملك ناصيتها زوجان عاقلان مدبران كان المجتمع بلا أدنى ريب فى أعلى درجات الرقى والرفاهية . وليس ثمة شك فى أن دفة الاسرة فى المجتمع تملك بناصيتها ربة البيت أى الزوجة . فهى المهيمنة على كل أمور الاسرة فى المجتمع وخاصة فى أيامنا الحديثة اذبلغ

العدد المميز

عدد الصيف الممتاز

أول مايو

منات من الموضات واردة من باريس ولندن وهوليوود وروما خاصة بينت النيل

عدد ممتاز

كل صفحاته من الورق الكوشية

نصف صفحاته بالالوان البديعة

عدد الصيف

يزهو على جميع المجالات فى أوروبا والشرق بموضوعاته . وموضاته . ومقالاته . وصوره . والوانه

يصدر أول مايو وثمنه ١٠ قروش صاغ فقط

٣٠٠ مدية - خلاف المسابقات الرائعة

عدد مايو يؤرخ بجماله التاريخ

احذرى أن يفوتك هذا العدد الممتاز أو تفوتك هداياه

١٠ قروش صاغ ساعة صدوره

ولا تجدينه بـ ١٠٠ قرش بعد ساعات

ضئيل لا يتناسب والمسئوليات الملقاة على عاتقها كزوجة فلا شك أن هذه الاسرة ستسير سفينة حياتها فى بحر لخم شديد الصخب وستكون مهددة على مر الايام بالتدهور والانحلال .

والمرأة راعية فى بيت زوجها وهى مسئولة عن رعيته .

ولا شك أن كل فتاة مهما بلغت درجة ثقافتها ومهما بلغت درجة اعتزازها بأنوثتها ومستقبلها . لاشك أنه سيأتى اليوم الذى تصبح فيه زوجة وتحمل مهمة القيام برسالتها التى حملتها لها الطبيعة .. وهى أن تكون ربة أسرة عليها أن تسعى وتجد فى جلب السعادة لها ولرعيته . وأن تستغل ثقافتها فى توجيه دفة أسرتها شطر شاطئ السعادة . . . وبذا نضمن للمجتمع ما نبغيه له من خير .

فالفتاة فى حاضرها أى فى فترة شبابها وقبل زواجها لا شك أن عليها واجبا . وما ذلك الواجب الا أن تعتز بثقافتها فى تدبير المنزل وادارة دفة الاسرة وما يتعلق بذلك من اقتصاديات واجتماعيات وعلى الاخص تربية الاطفال أشبال اليوم .. ورجال الغد .. وأسس المجتمع . فإذا ما جد الجدد وجاء اليوم الذى تكون الفتاة زوجة - وربة أسرة . كانت جديرة بالقاء . ذلك العبء على عاتقها . وأصبحت أهلا لتلك المسئوليات والتبعات التى تتحملها كزوجة . ورب معترض يعترض بأنه لو ألفينا نظرة عابرة على نظم تعليم البنات فى مصر لوجدنا أن الفتاة تتلقى دروسا فى التدبير فى مرحلة الابتدائى والجزء اليسير من الثانوى .. ولا شك أن ذلك قدر ضئيل جدا لفتاة ستكون فى المستقبل هى المسئولة



الوحيدة عن أمور أسرتها .
ولكنني أراء هذا أرد بأن على
الفتاة أن تكمل بنفسها هذا
النقص وتسعى وتناثر ببذل
مجهودها الشخصي ولتكمّل
ثقافتها المنزلية بالاطلاع في
بيتها على الكتب والمجلات
ولا شك أننا قد بلغنا درجة
أدبية محمودة في التأليف
والنشر .

أما الفتاة التي صرفت
كل همها ووقتها في دراسة
الفلسفة أو الآداب أو
القانون . . . ولم تعن بثقافتها
في التدبير المنزلي فقد
استهانت بمستقبلها وأهملت
رسالتها وأبت ألا أن ترمي
بنفسها في أحضان الظروف
وقد تكون بها رهوة رحيمة
وقد تكون قاسية طاغية
وهذا هو الأقرب إلى ما
سيقع . . . وصفوة القول
أنها ستكون في حياتها
الزوجية منفصلة قلقة
البال مهددة الجانب .

هنا وهناك

تذهب أمريكا في أنماط
الموضة ومختلف الأزياء إلى
ابتكار كل جديد ، وكل
غريب في أمريكا جديد على
الإمريكيات ، من ذلك أن
بيوتات الموضة رأت أخيرا
أن تستعين بما عند الشرقيين
من ألوان الموضة وأشكالها

فعل كل فتاة أن تقسم
وقتها بين حاضرها ومستقبلها
وبين ثقافتها الأدبية وثقافتها
العملية حتى يتسنى لها
القيام برسالتها الطبيعية
ولتؤدي الأمانة التي في
عنفها ولتلبى دعوة المجتمع
في المستقبل لتقوم به
وتشبيد صرخه شامخا .

فلو حافظت كل فتاة على
هذا . . . لضمننا سعادة الأسرة
ورغدنا وبالتالي أسسنا
مجتمعا على أسس متينة
قوية ولبلغنا أقصى درجات
الرفق وذرورة المجد . . . وفي
مثل هذا فليعمل العاملون
وليتنافس المتنافسون .

تلك هي مقالتى آنست
في نفسى ميلا لنشرها . وقد
اخترت لذلك مجلة . بنت
النيل ، الغراء . تلك المجلة
التي جعلت جهادها الصحفي
للمجتمع . . . وللفتاة بالذات
لعلها تجد في قلوب
فتياتنا متفذا حتى يعملن
بها . . . ليسعدن . . . ويسعد
بسعادتهن المجتمع .

محمد محمود عمر

وميزة هذه الانسجة الامريكية
أنها تبين واضحة في الطابع
الشرقي القديم كما تبين
هذه الصور المنشورة على
هذا الكلام

وهذا دليل جديد على أن
الغرب بدأ يفتن إلى سحر
الشرق وتفوقه في الصناعة
والفن

وقد لقيت هذه الموضات
عند الامريكيات المفرمات
المنقولة نجاحا منقطع النظير
بكل جديد وان كان قديما .



وخاصة في الرسوم التي
تطبع الموضة الشرقية
بالازدهار والجمال وتجعلها
حية مهما تات عليها الحوادث
والايام .

وقد أقيم أخيرا في
نيويورك معرض كبير افتن
مبتكرو الأزياء في الدعاية
له والاعلان عنه كما زودوه
بكثير مما أثر عن أزياء الشرق
الادنى والاقصى فعرضت فيه
موضات مزركشة متمقة
تعلن عن موضات أصيلة
في مصر ومراكش وشمال
أفريقية والهند وبلاد الصين
والتيب وما إليها من بلاد
مماثلة

وقد أخرج صانعوا
الانسججه في الولايات
المتحدة أنسجة جديدة على
غرار المنسوجات الشرقية
التي وجدت في البلاد التي
ذكرناها ، فكان بعضها
يتميز بالخطوط الكوفية كما
تميز بعضها برسومات
خاصة عرفت في البلاد
المنقول عنها الرسومات ،



لهن في التاريخ نصيب

للكنوز البرصم عجم

فتشارك ان شئت في جماعات الخير ومؤسسات المعروف . فتضرب بذلك المثل لغيرها دون ان يكون عملها الحسب وجهدها المشكور على حساب الزوج أو البنين .

والمرأة المصرية التي تستطيع ان تفخر بان لها نصيبا في التاريخ هي تلك التي تطالب بحقوقها العام للمشاركة فيما يشارك فيه الرأي العام . فلا تكف عن طلب المساواة والسعي وراء الحقوق حتى يصبح لها رأى فيما يرى الناس للناس . ويصبح لها صوت حين تؤخذ الاصوات في تكوين هيئة من الهيئات أو جماعة من الجماعات على شريطة ألا يكون في كفاحها مضبعة لحقوق البيوت والازواج والابناء !!

والمرأة التي تستطيع ان تزعم ان لها في تاريخ المصريين نصيبا هي تلك التي لا تكلف أباهها أو زوجها فوق طاقتها زلفى الى مظهر خداع أو تقليد لجارة أو صديقة فلا تدع للحيلة في حياتها محلا . وتؤمن ايماناً صادقا بان جمال الانسان ليس في طلا . يشترى أو ثوب يرتدى . بل في هذه النفس السمحة الكريمة التي تعطي أكثر مما تأخذ وفي هذا العقل الكبير الذي يزن الحياة بميزانها الصحيح فلا يظلم الدنيا في عبون القسائين على أمرها وحاجاتها اذا عزز عليهم أن يواتوها بهذه المظاهر الحلاية . وهي شر ما يعرف عن نساينا في هذه الايام

هذه هي المرأة التي تصنع التاريخ . صورناها صورة تناسب الاشياء من وجهتها العامة . وعلى كل جانب من الصورة هوامش من الواجبات والالتزامات يعز تفسيرها في سطور معدودات . ويترك أمرها لكل سيدة تريد حقا أن يكون لها في تاريخ الوطن نصيب . وانه لنصيب عظيم

تحت هذا العنوان البديع كتب صديقنا الدكتور على ابراهيم حسن عدة مقالات عن سيدات شهيرات في التاريخ المصري أو الاسلامي كان آخرها ما كتبه عن الخيزران وقد راقى لي أن أعقب على ما كتب زميلنا وأذكر لقارئنا وقارئنا أن كل سيدة في مصر تستطيع أن يكون لها في التاريخ نصيب .

وليس من الضروري أن تؤخذ العبرة من تاريخ كليوبترا . فان في تاريخها أشياء اختلف عليها المؤرخون واعتبرها كثيرون مظاهر لانثى شديدة الحساسية . حياسة العاطفة . كان ليها نهارا . وكانت حياتها متاعا متصلا ثم ما سى ليس لها في التاريخ نظير !

فليس من المحتم أن تكون الاسوة في كليوبترا أو في غيرها من شهيرات التاريخ . وكل سيدة في مصر تستطيع أن تضرب أمثلة أفضل من الامثلة التي رواها لنا تاريخ المصريين . أو تاريخ المسلمين حين تحدث النساء بحروب قاذتها سيدة أو بملك ساسته امرأة . فليست غاية المرأة في جميع المذاهب السياسية الحديثة أن تكون قواعد للكتائب أو أعية للعشائر . بل للانثى غاية أسمى وأعز من هذه المظاهر التافهة التي أثرت عن المرأة في حياة الاقدمين أو المحدثين .

والمرأة المصرية التي تستطيع أن تفخر بان لها نصيبا في التاريخ هي المرأة التي تدجب . وتقوم على رعاية من أنجبت من بنات وبنين . وتقدم للمجتمع صفوة مختارة من المصريين . فتساهم مع

سابقة كبرى

أجمل طفل في الشرق العربي

اعترفت مجلة « بنت النيل » بتنظيم مسابقة لاختيار أجمل طفل في الشرق العربي على أن يكون سنه بين الثالثة والسابعة . وستكون لجنة التحكيم من خيرة الأطباء . ومن بعض الشخصيات التي يعتد بدورها السليم . فهيا ارسلى لنا صورة ابنك ياسيدتى لعله يفوز بجائزة .

شروط المسابقة

- ١ - ترسل الصور - ويجب ألا يقل حجمها عن حجم الكارت بوستال - الى دار بنت النيل ١ شارع ابن تعلق (قصر النيل) القاهرة
- ٢ - آخر موعد لقبول صور المتسابقين الثانى عشر من شهر مايو سنة ١٩٤٨
- ٣ - يكتب اسم الطفل وعنوانه بخط واضح
- ٤ - يجب ألا يزيد سن الطفل على سبع سنوات

الجوائز

- ١ (الجائزة الاولى) هدية مناسبة لسن الطفل تمنها لا يقل عن خمسة جنيهات
- ٢ (الجائزة الثانية) هدية مناسبة لسن الطفل تمنها لا يقل عن ثلاثة جنيهات
- ٣ (الجائزة الثالثة) هدية مناسبة لسن الطفل تمنها لا يقل عن جنيهين
- ٤ (خمس جوائز أخرى كل جائزة فيها هدية مناسبة للطفل لا يقل تمنها عن جنيه

نشيد ما يدعش الفتاة أن
تري شعرها يخبو بعد لمعان
ويضمحل ويسقط بعد نمو
واردهار . فهذا الرأس
الفتى كان يتوجه الكليل لأمع
ضمنت جوانبه من أشعة
الشمس ونور السماء
وتفردت في بهائه وسنائه
يد الفتان البارغ . . أصبح
الآن قصة تروي وتاريخاً
قديماً وذكرى باهته حزينة
وللعجب أن الرأس نفسه لا
يشكو فشورا ولا بثورا ولا
حبوباً . . فماذا حدث ؟
حدث أن الشعر قد أصابته
ضربة قاصمة فاتفصلت
أجزاءه واختفت حيويته
وتهدمت خلاياه . فأفسى
كالمرض المتعب لا ترى فيه
إلا اصفراراً وشحوباً ولا تلمع
فيه إلا ألماً وحسرة وأسى . .
فلقد ضاعت الابتسامة الحلوة
المرحة وذابت الحيوية
والنضارة والبهجة . . فما
هي الأسباب التي أدت إلى
هذا ؟

إليك الآن هذه التفاصيل:
أشعة الشمس

لا شك أن التعرض
للشمس يكسب الجسم قوة
وصحة ومناعة . وهو علاج
حاسم للناقيين والمصدرين
والمتعبين . ولكنه سلاح ذو
حدين . فالشمس القوية
الحارقة المسلطة على الرأس
تفعل ما تفعله النار المدمرة
الكأوبة . فحمام الشمس
يجب أن يؤخذ بمقدار .
والتعرض لها يجب أن
يكون في الأوقات التي لا
تنبعث فيها حرارة وسخونة .
فالشعر مقياسي الهواء
إذا مسسته الشمس مساً
عنيفاً .

والشعر في الصيف مثلاً
ينمو أسرع منه في الشتاء . .

البقية ص ٤٢



في أعقاب الشتاء

للكثر مصطفى الديواني

من بدء المرض والا وجب
أن نشك في وجود مضاعفات
وخاصة في الصدر أو
الاذن . وكثيراً ما تقصد
الأمهات خلط الاطفال
الاصحاء بالطفل المريض
ليأخذوا دورهم وتقوم
بتمريضهم دفعة واحدة ظناً
منها أن الحصبة مرض لا خطر
فيه وهذا خطأ أتصح بتحذيره
لأن الطفل كلما كبرت سنه
عند الإصابة بها تكون عاقبة
المرض أسلم وأكثر أماناً
كما أتصح بتحجب إعطاء
العسل الأسود كشراب أو
كحقنة شرجية فكثيراً ما أدى
هذا إلى حدوث أسهال شديد
أو دوستاريا تكون وطاتها
على الطفل أشد من الحصبة
نفسها ولا داعي مطلقاً
لباس الطفل ثياباً حمراء
أو اظلام الغرفة وتغطية
مصابيحها بأقمشة حمراء
وبأحياناً لو تمتع الطفل
بأكبر قسط من الهواء
والشمس فإن هذا يزيد
من مقاومته للمرض . أن
الحصبة بدأت تزحف هذه
الأيام فخذوا حذرهم ودعموا
استحسانكم استعداداً
لواجهتها .

أما الدفتريا - هذا العدو
المفزع ذو الغشاء الأبيض

المسدل على أفضية الحلق
وسقفه . فقد بدأت هجومها
منذ شهور ولا زالت المعركة
تدور وخير وسيلة تقين بها
طفلك من أي محوم آخر
تقوم به في المستقبل هو أن
تحقنيه بالطعم المضاد (أي
الفاكسين) . وأنت تعلمين
أيتها القارئة الكريمة أن
الحقن به أصبح إجبارياً في
مصر وهذا من لغو القول
بالنسبة لك أما ما أريد أن
أدقه بمسامير غلاظ في
ذاكرتك فهو أن المناعة التي
تولدها الحقن الثلاث التي
تعطى في نهاية السنة
الاولى تتضائل مع مرور
الأيام فلا تستعربي إذا رأيت
طفلاً يصاب بالدفتريا رغم
حقنه ضدها منذ سنتين أو
ثلاث فتصيحتي هي تكرار
الحقن بها كل عام بمقدار
ستينمتر مكعب مرة واحدة
فقط وهذا يكفي لا يقاط
المناعة النائمة ولسد أي
ثغرة في خط دفاع الجسم
ضد الجرثومة اليقظة
المراوغة .

أما السعال الديكي فأنى
المح من بعيد جعأوله وهي
تقترب من ميدان المعركة
والويل للطفل عندما يشتد
أوارها . ألم تشاهده وهو
يسعل حتى تكاد تزهق روحه
أو تخرج عيناه من مقليتهما؟
ألم ترني لحاله مسرة وهو
يذب على الأرض بقدميه
الصغيرتين مستغيثاً فإذا لم
تعنه الأرض على بلواه أخرج
ما في جوفه وتقيأ على
أديمها امعاناً في العتاب .
إن الوقاية من هذا المرض
سهلة للغاية فما عليك إلا
حقن طفلك بالطعم الواقي
في بداية موسم الشتاء .
ويعطى العلاج الواقي عندما
يبلغ الطفل الشهر السادس
من عمره إلا في حالات الوباء
فإنه يحقن به حتى في
الشهر الأول من العمر لأن
الطفل عرضة للسعال الديكي
من يوم ولادته . ويجب
إعادة الحقن كل عام لأن

البقية ص ٤٢

يغطوا عيونهم جيدا ، لاشعة كهربائية تعاون على كسب الصحة لهم وتوفر لهم ما فاتهم من ضوء الشمس وفائدتها ، وتستمر هذه الجلسات مددا متفاوتة حسب أمر الطبيب ، ويستمر العلاج - مهما يكلف الدولة - وقتا قد يطول زمنه أو يقصر ، ولا حساب للمال أو المجهودات التي يبذلها الاطباء في سبيل انقاذ هذه الطفولة من الامراض التي تصاب بها ، وبجانب هذه العناية الملحوظة في الصورة العليا نجد في الصورة السفلى الى اليسار طفلا يقوم المسئولون بحقنه ضد الامراض المختلفة حتى يضمنوا له النمو دون عائق من الامراض المنقسية أو التي قد تنفث فجأة .



يعرضون اجسامهم ، بعد ان يغطوا عيونهم ، لاشعة كهربائية تكسبهم الصحة

هؤلاء الأطفال

الطبيعة من نقص حتى يكون ناسها قادرين على خدمتها والدفاع عنها عند اللزوم ، ولا يصبح مجتمعها مجتمعا مريضا يهد بنيانها

وتحن حين نعرض هذه الصور لا نقصد بذلك دعاية أو اعجابا من غير وعي بل نحن نأخذ العبرة ونلتمس الاسوة ونرجو المثل ولو من

نعرض ثلاث صور للمجهودات الكبيرة التي تبذلها انجلترا في رعاية صغارها الناشئين ، فإن في كل أمة فئة من الجماعة تصاب بالضعف نتيجة الوراثة أو سوء التغذية أو لغير ذلك من الاسباب ، وعلى الدولة التي تقدر مستقبلها وتعنى بوجودها أن تعالج ما تركته

وليس هذا فحسب بل ان الحكومة تعنى بدور الحضانة ، أى الدور التي يقضى فيها أطفال العاملات أو الموظفات معظم النهار أثناء غياب أمهاتهم في أعمالهن ، وتوظف لهذه الدور مربيات ذوات كفاية مدربات حائزات على شهادة في رعاية الطفل وهنا يلعب الاطفال جماعات كأنهم في بيوتهم تماما

خصوصنا ، فهناك يعتنون بالاطفال عناية منقطعة النظير اذ تبين لنا الصورة العليا كيف يعالجون الاطفال المصابين بدين العظام المحرومين من الشمس ، وقلما تظهر الشمس في انجلترا فيأتون بهم جماعات ويرفعون عنهم ملابسهم كلها ثم يعرضون اجسامهم بعد أن



يقوم المسئولون بحقنه ضد الامراض المختلفة حتى يضمنوا له النمو دون عائق من الامراض



دور الحضانة يقضى فيها اطفال العاملات أو الموظفات معظم النهار أثناء غياب أمهاتهم في أعمالهن

قد يطيب للناس أن يكذبوا

في أول أبريل!!!



ولكن نابلسي فاروق لا يكذب أبدا
حين يقول



ادفع في القطعة
ثمانية قروش بدل عشرة

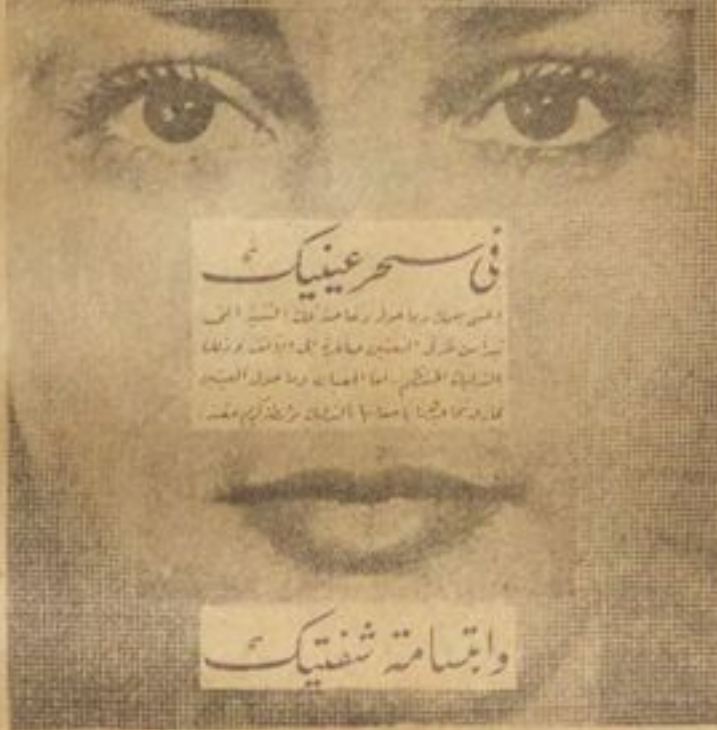


نابلسي فاروق من زيت الزيتون النقي ١٠٠٪

R.A. ٥

س. ٢٤٩٤

جمال وجهك



في شحرتيك

وهي حبة رملية رطبة تحت العينين
تسبب احمرار العينين وتهيئة العينين
للعدوى والتهيج. اما الحبوب
فهي حبة رملية رطبة تحت العينين
تسبب احمرار العينين وتهيئة العينين
للعدوى والتهيج.

وايقامة شفيتك

الانثى مبتدئة بوسط الجبين
ومتجهة الى الصدغين بحركة
بطيئة ومتزايدة بحيث يكون
ضغطها متجها من اسفل الى
أعلى .

٦ - ٧ - افترقي فمك
بحيث يرسم الرقم ٥
وبثلاث أصابع يديك الانثى
اصعدي من طرفي شفيتك
الى الحدين متبعة انحنا الفم
ثم فقي عند ما تصلين قرب
الاذنين . اعيدي الكرة خمس
عشرة مرة . واذا لاحظت أن
طرفي فمك قد بدأ يظهر
عليهما التجعد ، فاقصري
الاجزاء التي تقع تحته ووقه
قرصة خفيفة بالابهام
والسبابة .

٨ - ٩ - اما تدليك الرقبة
فيكون باليدين من أعلى الى
اسفل مرة باليد اليمنى
ومرة باليد اليسرى . ضعي
بعد ذلك يديك تحت ذقنك
وادفعي بهما رأسك الى الخلف
وعليك أن تقاومي هذا الدفع
برأسك . ضعي عندئذ يديك
على قفالك بعد أن تمسلي
برأسك الى الامام ثم حاولي
أن ترفعي رأسك مقاومة
ضغط يديك . كرري هذا
التمرين وعكسه مرات .

الابتداء (١٥ مرة) زعي
بعد ذلك فمك وافتحيه كأنك
تبسمين عشرين مرة .

٣ - دلكي ما حول عينيك
تدليكا خفيفا مبتدئة من مبدأ
الانف متبعة انحنا الحاجبين ،

ضعي بعد ذلك السبابتين
على طرفي الحاجبين واعززي
بعينيك بقوة مع فتح واقفال
الجفنين خمس عشرة مرة

ولا بد أن تشعرى بالعضل
وهو يتكفل تحت أصابعك .

٤ - دلكي تدليكا دائريا
جانبى الانف بأصبعي يديك
الانثى . ابتدئي بقاعدة

الانف متجهة الى أعلاه .
كرري هذه العملية خمس
عشر مرة ثم دلكي عظمية
الانف من اسفل الى أعلى .

٥ - ارسمي دوائر على
جبينك بأصبعي يديك

للتدليك على وجهك مدة كافية
ثم امسحيه بقطعة من التسيج
الساعم قبل أن تنامي .

ولسوف يستفيد وجهك
فائدة لا مزيد عليها طوال
مدة تسوئك . واذا ما

استيقظت في صباح اليوم
التالي ونظرت في مرآتك
لرايت عجبا .

١ - ربتى على وجهك
تربيتا سريعة مبتدئة من
اسفل الوجه عند ركني الفم

مساعدة الى شحمة الاذنين
وليكن الربت بثلاث أصابع
من اليدين .

٢ - دلكي أعلى الحدين
تدليكا دائريا بأصبعي
اليدين بحركة تبدأ تحت

الحد لتصعد الى أن تصل الى
السائلين ، مرى بأسفل طرفي
العينين ثم عودي الى نقطة

لن يبق وجهك صموخا
اذا كانت شفيتك متدليتين
وجفناك متناقلين وحداك غير
أسيدين ووجهك منقبضا ، ان
الوجه الجذاب هو ذلك الذي
تكون قسماؤه كلها مشدودة
الى أعلى ، هو ذلك الذي
تلمحين فيه دلائل الشباب
واضحة وعلامات التفاؤل بينة
كيف تعملين اذا أردت شدة
لسمات وجهك ؟

ليس أمامك يا سيدتي
الا تقوية العضلات التي
ترتكز عليها قسماؤه وجهك
وذلك بتدليكه كل يوم
بواسطة كريم دسم . ولكن
مودة المستحضرات تكفى اذا لم
تحسنى وضعه على بشرتك
كأن تحركي يديك حركات
من شأنها أن تنقل عضلات
وجهك من موضعها الاصلى
وتعجل في اظهار التجاعيد
أو تلصق الخلايا الميتة بالخلايا
الحية بدلا من مساعدتها على
الزوال بالتدليك كما يجب
أن يكون .

يجب عليك أن تقومي
بهذا التدليك مساء كل يوم
وأن تحرصى على أن يكون
وجهك خاليا من كل آثار
للنوايل ، اتركي بعد ذلك
الكريم الذي استعملته



لاحظت بعد هذه التجربة
أن فمك أصغر من المطلوب
عليك أن توسعيه بواسطة
أحمر الشفاه . أما إذا ظهر
لك العكس فعليك ألا
تصغي شفثيك الى نهايتهما
الشعر أداة الجمال :

أنظري ياسيدي الى
رسم وجه المرأة المنشور على
هذه الصفحة وانظري الى
تسريحتها تجدى انها مرتبة
بطريقة يراد بها التقرب الى
أكبر حد من شكل الوجه
المثالي ألا وهو الشكل
البيضاوى .

فإذا كان أنفك عريضاً
وجب عليك أن تعملي (بوكله)
على امتداد الجبهة . وأن من
شأن هذه البوكله أن تخفف
بلا شك من حدة شكل
الوجه .

دعيني افحص وجهك

إذا كان وجهك مستديراً
قللي من أحمر العدين أو
ضعيه في منتصف الحد مع
التقليل منه تدريجياً كلما
اقتربت من الأنف . فيبدو
وجهك وكأنه بيضاوى .

أما إذا كان وجهك
مستطيلاً ضعى أحمر العدين
عالياً وابعديه عن الأنف ثم
وزعيه تدريجياً نحو الصدغين
فإن وجهك سيبدو مستديراً
وإذا كان وجهك عريضاً
ضعى أحمر الحد قريباً جداً
من الأنف ثم رشي دائرة
وجهك بالبيرة ولا شك من
أنه سيبدو أقل عرضاً من
ذى قبل .

وإذا كان خدك غائرين
فضعى الأحمر في الفجوتين
وزعيه تدريجياً نحو الأجزاء
البارزة من وجهك فيظهر
خدك أكثر امتلاءً .



وجه مستدير



اخفى عيوب وجهك

بقاعدة الأنف . فيبدو الأنف
رفيعاً .

**يجب أن ينسجم الفم مع
طول العينين :**

توجد مبادئ في الرسم
لا تتغير مهما تغيرت العصور
وتقول هذه المبادئ أن حجم
الفم في وجه المرأة يجب أن
يتناسب واتساع عينيها .
فإذا رسمت خطاً رأسياً
يبدأ من مركز العين فيجب
أن يمس هذا الخط نقطة
تجمع الشفتين . فإذا

ف تكون منطقة بيضاء . تلفت
النظر على حساب العينين .
وتكون النتيجة أن تظهر
العينان صغيرتين .

وهناك حالة واحدة
يتحتم معها نزع الحاجبين
وذلك عندما يكون الأنف ذا
جانبيين عريضين فيجب
عندئذ نزع شعر الحاجبين
عند اتصالهما بالأنف .
وبهذه الطريقة تقللين من
انقراج الزاوية التي تصل
نهاية الحاجبين من الداخل



وجه مستطيل



وجه عريض

إذا لاحظت سيده أن في
وجهها عيباً يادرت في الحال
الى اصلاحه بالماكياج .
ولكنها غالباً ما تفشل في
مهمتها فتحصل على عكس
المطلوب وهذا يعود بطبيعة
الحال الى جهلها فن الماكياج .
ولناخذ على سبيل المثال
سيده ذات وجه عريض .
انها تحاول التقليل من
اتساع فمها وعينيها فتكون
النتيجة حصولها على وجه
أعرض من الذى كانت تبدو
به من قبل . ولو انها
حاولت اظهار قسما وجهها
كلها لبدا وجهها بيضاوياً .
وتسير الماكياج وفق
قوانين صارمة . وقد قسم
المهتمون بشؤون التجميل
في هوليوود الوجه الى ثلاثة
أجزاء رئيسية :

- ١ - العينان
- ٢ - الحاجبان
- ٣ - الفم

ومن الملاحظ أنه يندر
أن تكون هذه الأجزاء الثلاثة
جميعها قبيحة . فلا بد أن
يكون جزء منها جميلاً على
الأقل وعلى الماكياج أن يقوم
بإبراز محاسنها بقدر
الإمكان .

**لا تنزعى حاجبيك إلا إذا
كان أنفك ذا جانبين
عريضين**

إن معظم السيدات يلجأن
الى عادة نزع حاجبيهن
ورسم خطين بالقلم بدلاً
منهما . ومن يعتقدن أنهن
إذا فعلن هذا وسعن عينيهن
ولسنا في حاجة الى القول
أنهن يحصلن على عكس
المطلوب . وسبب ذلك أن
المساحة بين العين والحاجب
الصناعي تزداد اتساعاً



خدان غائران

انتر مستولة...

نعم أنت مستولة ، وليس غيرك مستولا عما
نشاهده من اضطراب في ملابس زوجك أو ابنك ،
فإن آخر ما يعنى به الرجال ، ورجال الاعمال
خاصة ، ملابسهم واناقتهم ، وأناقة الرجال
واجب مفروض عليهم فإن أهملوها فمرجع ذلك
أنهم مهملون في بيوتهم ، وسبب الاهمال ، زوجة
مهملة أو أخت لا يعنيتها أخوها في كثير أو قليل .
وإذا كان بعض الرجال يتخيل أن الاناقة
والنظافة ليست شيئا ضروريا فهم مخطئون ، لأن
ديننا يتطلب النظافة والتأنق لأنه دين النظافة
وحسن المظهر ، بل هو في مقدمة الاديان التي
يعنيها الجمال سواء اتصل هذا الجمال بالارواح أو
الاجسام

وانه لمن المخجل أن نرى في الشوارع أو في
الحفلات العامة والخاصة سيدات آية في الاناقة
وسلامة الذوق ثم نجد الى جانبهن أزواجا غاية في
« البهذلة » وقلة النظام وقذارة الثياب ، فإن ذلك
عند من يشاهد هؤلاء الأزواج يعنى أن زوجاتهم لا
يحببنهم وأن تجعلن لغير أزواجهن وفي ذلك من
المعاني ما لا نحبه لسيداتنا ومن أدري بمعاني هذه
المعاني ؟!!

واذن فانت مستولة عن ملابس زوجك وأناقته ،
ومسؤوليتك خطيرة جدا ، وتزيد خطورتها اذا كنت
مثالا للاناقة ، وسيداتنا والحمد لله غاية في الرشاقة
والاناقة وخاصة في هذه الايام



خطأ



صواب



صواب

خطأ

صواب



خطأ



خطأ



صواب



استدري لسهرتك

على كل سيدة تريد أن تبدو جميلة في حفلة أو في سهرة من السهرات أن تتبع النصائح التي نقدمها لها على هذه الصفحة :

يجب عليك ياسيدتي أن تذهبي الى الحلاق قبل موعد السهرة بيومين ليقوم بتصفيف شعرك او كيه . لا تنتظري اليوم الاخير للقيام بهذه المهمة فقد يكون حلاقك مشغولا فتتخطلي . أضيفي الى ذلك أن التسريحة الجديدة يبدو عليها الصناعة وبعد عودتك من عند الحلاق اصلحي حاجبيك وقلمي أظافر يديك وقدميك ولكن لا تضعي عليها دهان الاظافر .

نظفي وجهك بكريم دسم وارفعي الكريم بعد ذلك بقطعة من القطن مغموسة في الماء . ضعي في سلطانية ماء مغليا مضافا اليه قليل من ماء الورد وعرضي وجهك لبخار الماء المتصاعد . ان هذه العملية تنظف بشرتك تنظيفا كاملا وتريح قسما وجهك . ضعي فوطة مفرودة على رأسك كي تحجزى البخار المتصاعد من السلطانية وتجعله يتجه كله الى وجهك . غيري الماء كلما برد وابقى كذلك مدة عشرين دقيقة . جففي وجهك جيدا بالربت عليه بالفوطة اتركي الشبكة على شعرك طول الليل . وعند الصباح خذي كوبا من الماء الساخن على الريق . قللي من أكل اللحوم وابعدي كل البعد عن الخمر واكثري من أكل الخضروات المسلوقة وشوربة الخضار .

وفي اليوم السابق للحفلة قللي ما أمكن من الاعمال المرهقة . لا تقومي بأعمال تقتضي منك مجهودا شاقا . يجب أن يكون هذا اليوم

يوم راحة . ولكي يديك ومعصميك وذراعيك . أما الكوعان فعليك بتدليكهما بحجر الحمام الناعم . وإذا كانت عيناك سليمتين نشير عليك بأن تضعي فيهما نقطتين من عصير البرتقال صباح مساء إذا أردت أن تزيد بريقهما . خذي حماما ساخنا واذعبي الى فراشك مبكرة دون أن تضعي شيئا على وجهك لتتيجي لبشرتك فرصة التنفس .

الماسك . ليحفظ مدة لا تنقص عن نصف ساعة . بالماء الدافئ . وهنا يبدأ دور وضع الدهان على الاظافر وتمشيط الشعر بعد دهنه بشي . من البريانتين ليسهل عليك عملك .

خذي حماما قصيرا واتبعيه بتدليك جسمك بماء الكولونيا . وقبل أن تبدئي بارتداء ملابسك استريحي قليلا . استلقي على ظهرك في الظلام وضعي على عينيك كمادة ماء دافئ . قومي الآن وضعي على وجهك الماكياج الذي يناسبه واحذري المبالغة . ونحن



نورد لك على سبيل التذكيرة اصول ماكياج النساء : - ١ - ضعي أولا الكريم الذي تستعملينه وذلك مع الحرص على دهن بشرتك من أسفل الى أعلى حتى لا تنهكي عضلات وجهك . ارفعي الزائد من الكريم بوضع ورقة من أوراق الماكياج على وجهك والضغط عليها بيديك دون تحريكها .

وإذا ما حل يوم السهرة اعدى كل ما عزمتم على ارتدائه في المساء حتى تتفادي ما ليس في إمكانك تقاديه في آخر لحظة . اعلمي . ماسك . بضرب بياض بيضة الى أن يصير ناصعا كالثلج ثم ضعيه على وجهك بفرشاة مثل تلك التي يستعملها الرجال في حلاقة ذقونهم . اتركي هذا

٢ - وضع الاحمر : مكان وضع الاحمر مهم جدا ويتغير حسب شكل الوجه . فالوجه النحيل يتطلب ماكياجا بالعرض مع شي قليل من الاحمر على شحمة الاذن . أما اذا كان الوجه عريضا فيجب وضع الاحمر الى أن يصل الى السالفين تقريبا . وعلى أي حال فلا تنزلي بالاحمر الى أسفل حتى لا تظهر عجوزا .

٣ - ضعي البودرة على وجهك كله ولتكن هذه البودرة أفتح من التي تستعملينها لحديثك بعد ذلك . ضعي البودرة أيضا على عنقك وعلى كتفيك اذا كان فستانك يكشف عن شي منها . واعلمي أن البودرة الغامقة لا توافق الاضواء الصناعية فابتعدي عنها اذا كنت ذاهبة الى سهرة . ارفعي الزائد من البودرة بالفرشاة الخاصة بها حتى تلمع بشرتك .

٤ - العينان : اطيلي خط حاجبيك بقلم خاص لهذا الغرض . ضعي شيئا من الكريم على جفنيك واياك والالوان الغامقة التي تغير شكل العينين . ولا تغالي أيضا في استعمال الريمل فلا تضعي منه الا القليل على أطراف رموش الجفن الأعلى . ويمكن أن تكفي بتفريشها بقليل من زيت الخروع .

٥ - وأخيرا اصبع الاحمر الذي يجب أن ينسجم مع لون احمر أظافرك . اتبعي الحدود التي رسمتها الطبيعة لشفتيك ولا تتعديها بأي حال .

والآن ها أنت ذى على أتم استعداد . ابترسي للحياة فان الابتسامة التي تتم عن السعادة لهي أجمل زينة تتحلل بها المرأة .

٦ - لقد استكملت زينتك فلا تضيعي الوقت بالحديث على السلم ١١٩ . . .

قبل ضم أطرافه على الجسم
ويلاحظ اتساع الرداء عند
الظهر وكيفية ربط الحزام
من داخل الرداء حتى يبقى
الحصر متناسقا ورشيقا .

الصورة رقم ٣

نحن نشرح لك ياسيدتي
في هذه الصورة كيفية صنع
أجزاء هذا الرداء ففي أعلى
الصورة نرى الحزام كما
يظهر من الخارج وتحتة



نوعى فساتينك

فيه جميع هذه الصفات
وعرضوا بعض مبتكراتهم .
ولكنها لم تصادف النجاح
الذي صادفه هذا الزي
الذي ابتدع أخيرا فغاز
بأعجاب الجميع . . . وها نحن
أولا نقدمه لك ياسيدتي
ونحن على ثقة من أنه سيفوز
بأعجابك أنت أيضا . . .

الموديل الاول

وهذا الرداء يصلح للنساء
والسيدات في جميع الاعمار
ويصنع من قماش سادة أو
مقلم أو منقوش والاكمام
يمكن اطالتها الى الرسغ
حسب الرغبة .

الصورة رقم ١

هاهو الرداء الذي يصلح
لكل متناسبة والجزء الأسفل
منه يلتف حول الجسم اما
الحزام فعريض والصدر
كروازيه (الجهة اليمنى
تغطي الجهة اليسرى) أما
الأكمام فهي لا تصل الى
الرسغ بل تغطي الكوع .

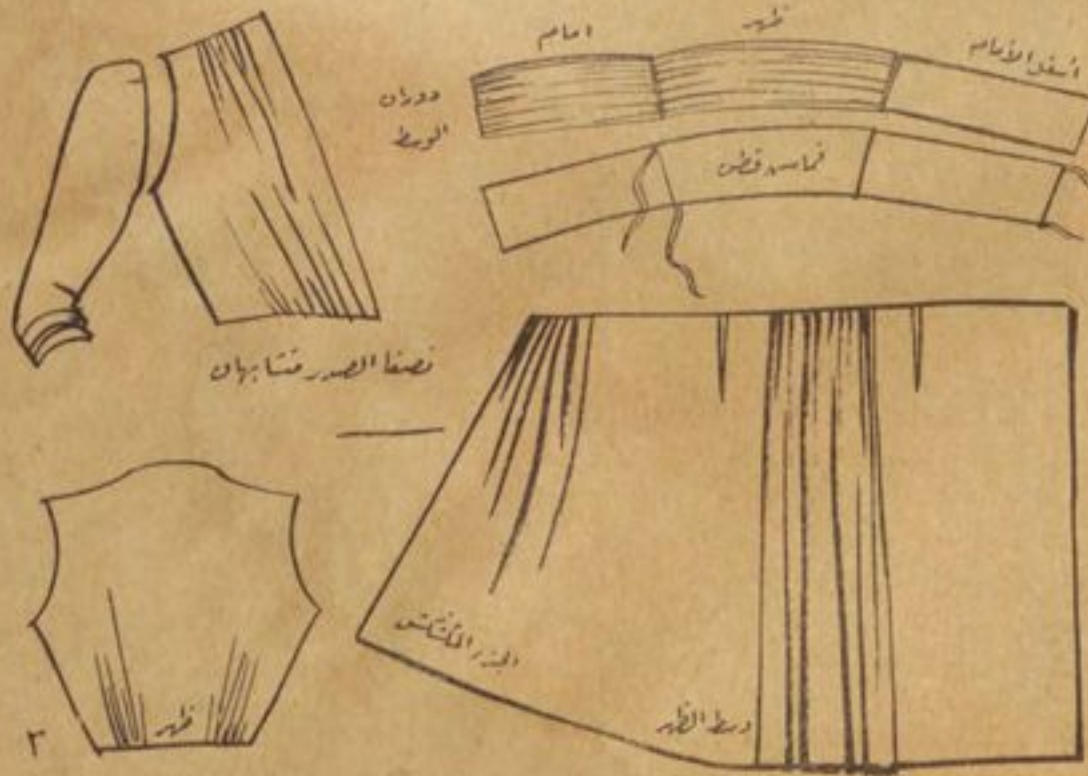
الصورة رقم ٢

توضح هذه الصورة الرداء



خلعت الانجليزية رداءها
العسكري الذي لازمها
طوال سني الحرب واندفعت
بعد هذا الحرمان الى الاعتناء
بملبسها . . . فاذا بها تجد
دور الأزياء لا تزال على
حالتها تخرج لكل وقت من
أوقات النهار أو الليل رداء
خاصا به . . . ولكن المرأة
الانجليزية مدبرة ومقتصدة
والشعب الانجليزي يعمل
اليوم رجاله ونسأؤه على أن
يستعينوا مركزهم التجاري
الذي كان لهم فارتضوا
الحرمان من كثير من الكماليات
ومنها الأقمشة . وكان ذلك
دافعا آخر جعل الانجليزية
تبحث عن زي يمكنها
ارتداؤه في أي وقت من
الأوقات ويمتاز مع ذلك
بالذوق السليم والجمال
والاناقة .

واجهد واضعوا الأزياء
قرائهم لابتكار زي تتوافر



الموديل الثاني

الجونلة أو الجوب ، هي أفضل وسيلة يمكنك أن تصفى بواسطتها على ثيابك القديمة مظهر الجدة والاناقة على أن تكون من قماش منقوش لامع أو تكون ذات لون زاه أو تكثر فيها الكشكشة لتكسب ثوبك اناقة محببة ، ولكن لا تختارى لها قماشاً من نسيج متماسك الا اذا كنت ستتردينها فى احدى السهرات .

والصورتان المجاورتان توضحان ما يمكن للجوب أن يضفيه من بهاء واناقة اذا ارتديته فوق ثوب عادى . فالجونلة فى كليهما عبارة عن قطعة واحدة من القماش ، فاذا كانت الجونلة طويلة أمكن ارتداؤها لتصبح مع الجزء العلوى رداً للسهرة ، أما اذا كانت الجونلة قصيرة فانها تصلح حينذاك لان ترتديها السيدة فى كل الاوقات وهذه الجونلة تربط بشريط على شكل «فيونكة» من الامام .

الصورة رقم ١

مثالان يوضحان ما يمكن أن تضفيه الجونلة على السيدة من اناقة فالصورة اليسرى تظهر الاثر الناتج من ارتداء الجونلة فوق ثوب قديم فتحيله الى ثوب آخر . أما الصورة اليمنى فهي لجونلة طويلة تصلح للمساء أو السهرات . ويلاحظ عدم



بطانة هذا الحزام التى يجب أن تكون من قماش قطنى سميك حتى يبقى الحزام متماسكاً . ويلاحظ وضع الشرائط فى الحزام من الداخل . أما الجزء الاسفل من الرداء فيظهر فى منتصف الصورة ويجب أن يكون من قطعة واحدة من القماش على أن تكون به كشكشة فى منتصف الظهر وفى نهاية الجزء الاعلى من الجزء الذى يلف حول الوسط ليظهر الرداء كما فى الصورة الاولى كما يجب ملاحظة « حردة » هذا الجزء . أما الرسم السفلى الايسر فيوضح الجزء الخلفى العلوى من الرداء وبه كشكشة من الجانبين تبندى من الخصر لتعطى للخصر مظهر الرشاقة أما الجزء الاعلى الايسر من الصورة فهو يظهر أحد تصفى صدر الرداء . . . والنصفان متشابهان تماماً ويراعى أن يكون اتساع الجزء السفلى كاتساع الجزء العلوى قبل قص مكان الكم . . . أما الاكمام فتخاط بالرداء بعد ذلك .

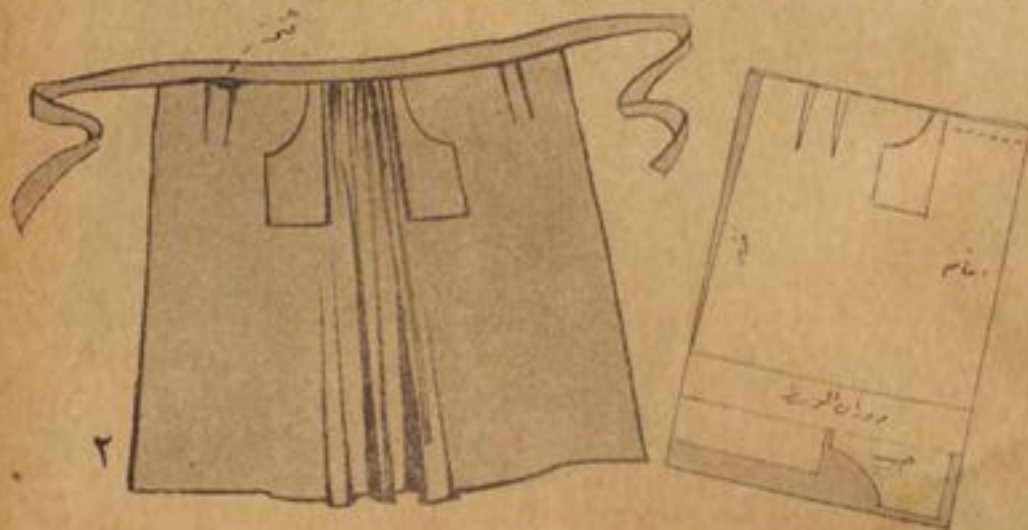


الموجودتان فى كل جانب والاخريتان على أكبر جانب من الأهمية إذ أنهما تصفیان على الخصر مظهر الرشاقة ويلاحظ وجود فتحة بين الكسرتين الموجودتين فى الجهة اليمنى فى مكان التصاق الحزام ببقاى الجونلة لادخال الطرف الايسر من شريط الحزام فيها عند ربطه حول الخصر .

وجود الكسر السفلى فيها بعكس الاولى .

الصورة رقم ٢

توضح هذه الصورة كيفية عمل باترون هذه الجونلة (الى اليمنى) وشكل الجونلة بعد عملها (الى اليسار) وتلاحظ الكسر الموجودة بين الجيبين من الامام والبينستان



تختی لای بنت الینکل







اشهر الى سنة من صوف او
حرير مكون من فستان
مبطن بقماش سميك او
منجد بقطن وله حرمة .
طاقية محلاة برقيقستونه
من الطرف . حذاء من نفس
القماش له نعل داخلي من
الفرو يحتاج الطقم الى ١٦٥
متر وعرض ٨٠ سم

٤ - بدلة طفل (بربوتوز)
من قطعتين لطفل في سن
١٨ شهرا ينظفون بحالتين
متقابلتين في الظهر وبلوزة
من نفس اللون او من لون
آخر ومحلاة بكشكشة
وكذلك البنطلون .

٥ - فستان ذو اكمام
قصيرة مصنوع من قماش
منقط او منقوش بورد صغير
وجونله واسعة تنتهي
بكشكشة عند السفرة
السروال الصغير من نفس
القماش يحتاج الموديل الى



ملابس اولادك

٦ - وسط . يحتاج الى ١٧٥
متر عرض ٨٠ سم
٧ - فستان من السوال
دي سوار او البركال لطفل
في سن ١٨ شهرا له سروال
صغير من نفس القماش
سفرة مكشكشة وكذلك
الاكمام بأسورة مستديرة
يحتاج الى ١٦٥ متر وعرض
٨٠ سم

٨ - بدلة من قطعتين :
الجاكت من انصوف الكحل
او الاحمر والبنطلون قصير
من نفس الصوف ويمكن
استبداله بقطيفة بني او
رمادي او كحل وهي لطفل
في الثالثة وتحتاج الى : ٨٠
سم وعرض ١٤٠ للبنطلون



١٧٥ متر وعرض ٨٠ سم .
٦ - فستان لطفل من
سنة الى ١٨ شهرا مصنوع
من كريب شين قابل للغسيل
او من لينو الموديل بسيط
جونله تنتهي بكسر عند
السفرة وهذه محلاة بدانتيل

عدله بالامام قصيرة وعصر
السفرة والذيل كما هو
ظاهر في الموديل الثاني .
رحما موديلان لاطفال من
سن الثانية الى الثالثة
ويحتاج كل منهما الى ٢ متر
وعرض ٨٠ سم
٣ - طقم طفل من سن ٦

في استطاعتك يا سيدتي
ان تصنعي بنفسك بعض
ملابس اطفالك
ويستحسن ان تختاري
الموديلات البسيطة واليك
بعضها :
١ - ٢ موديلان متشابهان
جونله مكشكشة سفرتها



معرض الأزياء

لمندوبتنا السيدة امثية توفيق



لوحظ في باريس أن جميع المبتكرات في الأزياء تسرق وترسل الى الخارج فتفعلها دول أخرى وتدعيها لنفسها وقد تسبق تلك الدول باريس في نشر هذه المبتكرات ، وتصبح بذلك فرنسا في المحل الثاني بالنسبة لغيرها من الدول فهل تعلمين ياسيدتي أن دخول محال التفصيل الراقى في باريس أصبح غير مصرح به لرجال الصحافة . وقد بنت أصحاب هذه المحال العيون والارصاد في كل ركن من الاركان حتى اذا دخل احد الصحفيين خلصة اخرجوه في الحال . وقد حاول أحد المصورين الصحفيين التقاط مناظر بعض أزياء الربيع ولكنه عندما حاول الخروج بغنيمة أخذت آلة تصويره منه واعدم الفيلم الذي التقطه .



ولم هذا الحرص الزائد على سر هذه الأزياء ؟ لقد قررت نقابة محال التفصيل الراقى في باريس أن تحمي مبتكرات أعضائها من النقل والاقتباس وقد وضعت لهذا الغرض القوانين الصارمة لمنع وصول هذه المبتكرات الى الخارج الا في الوقت المناسب .

ولكنني تمكنت بالرغم من هذه الصعوبات أن أنقل اليك بعض قواعد مستحدثات الربيع الا وهي الحصر النحيل وان سيدات باريس بدان القيام بالتمارين الرياضية والامتناع عن تناول الاغذية الدسمة لتضييق خصورهن

اما الجونلة فقد رى أن تكون فضفاضة ذات ثنايا عديدة اما الجونيلة فقد رأى أن تكون فضفاضة ذات ثنايا عديدة وقررت محال الأزياء أن يرتفع زبل فستان الصباح عن

الأرض بمقدار ٣٢ سم وفستان بعد الظهر
بـ ٢٨ سم ولا يرتفع فستان المساء عن ١٥
سم بأي حال من الأحوال

وتسأليننى ياسيدتى عن الألوان الشائعة
فى هذا الموسم فأقول أنها كلها من النوع
الزاهى مثل الأحمر والأبيض والوردى
وقد شاهدت حقيبة يد على شكل قصيرة
الزراع وينطوفات للبلاج تنتهى بسندالات
مربوطة بها وسندالات بدون كعب مصنوعة
من القماش الخفيف للتنزه بها على رمال
الشاطئ الناعمة .

ان باريس مليئة بالآزيا الطريفة انى اقدم
لك ياسيدتى على هذه الصفحات بعضا منها
فانتقى ما يناسبك ولا تنقادى الى الموضة بدون
تفكير وتسرو ، بل راعى دائما جسمك ثم
لا تنسى أن الجو فى مصر يختلف بعض الشيء
عنه فى باريس ، أقصد الجو فى أثناء الربيع ،
فربيعنا فى وادى النيل يكاد يكون صيفا
بالقياس الى فرنسا وأوروبا عموما



واذا بدت لك الموضات غريبة فاعلمى أن غرابتها فى
شكلها وتفصيلها لا فى قماشها فإن الباريسيات من أكثر
الناس اقتصادا ولا يراعين فى هذا الربيع الا الموضة
أما القماش فمن أرخص الأقمشة التى شاهدتها باريس
فى السنوات الأخيرة

وبعد فأننا ننشر لك هذه الصورة لموضات الربيع
الجديدة فى باريس ، وقد حصلنا عليها بترخيص خاص
على أن ننشرها هنا دون أن ندعى ابتكارها ، وهما نحن
أولاء ننفذ الاتفاق ونعلن أنها من مبتكرات باريس

ثوب يكاد يصلح لكل ساعة
فيها الشمس واضجة اذا
امعنت النظر في الثوب فلا
تنس هذا الجميل ...



انها في طريقها الى سهرتها وقد بدأ الجو يسمح
بالكشف عن الصدور والظهور ويخلو فيه لباس
السواريه ولكن احذري فان آخر الليل رطب في
شهور الربيع



موضعات من لندن

لا تزال لندن تدهشنا شهرا بعد شهر
فنحن نقدم هنا أجمل وأحدث الموضعات ،
وانه لمن الغريب أن تلقى موضعات لندن ،
اعجاب المختصات في اختيار الأزياء لبنت
النيل

ان الموضعات الانجليزية تنافس أي
موضة في العالم ، وهما هي ذى مراسلتنا
تبعت لنا بأحدث الأزياء هناك ، وقد تحمست
بيوتات الموضة في العاصمة الانجليزية
لطول الثوب ، كما عثيت بأن تكون
السواريات منسجمة مع التسريحات ،
منسجمة مع الأجسام ، منسجمة مع
الالوان ٠٠٠٠ انه ذوق بديع فهل يعجب هذا
الذوق بنات النيل ٠٠٠٠



فستان للسهرة جميل مناسب للربيع وآية
في الحشمة والذوق الجميل



فستان سواريه وهو أحدث ما قدمته
أزياء لندن من فساتين السهرة • لاحظي
التسريحة مع الفستان •



وهذا فستان ثان للسهرة يبدو بسيطا
وتحليه فيونكة جميلة ولونه بديع ، وله
تسريحة منسجمة تماما مع التسريحة
والجسم ولون الفستان

زى مناسب للبحر ويلاحظ انه
قد رسم عليه بعض الحيوانات
البحرية حيث لكل مجال ردا!



روب دى شامبر فاخر يمكن
تحويله عند اللزوم الى فستان
بديع للسهرة



وهذا مثيل له مكون من قطعتين جميلتين

فستان بديع للربيع من آخر موضة انجلترا

فستان بدون تفصيل

هذه الصفحة وان بدت خاصة بالسيدات فهي في الواقع تخص الرجال أولا ، الآباء منهم والازواج بالذات ، فان الرجال لا يشكون من ثمن الاقمشة بقدر ما يشكون من اسعار الحائطات فقد يساوى القماش ثلاثة جنيهات فاذا تمت حياكته ولبسته صاحبه ارتفع ثمنه اربعة اضعاف ! ذلك لان ثمن القستان في اجر الحائطة لا في ثمن القماش .

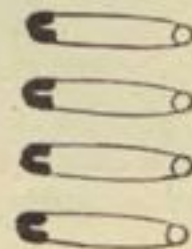
فالرجال نهدي هذه الصفحة فهي تساعدكم في المناقشة حين تطالبهم بناتهم وزوجاتهم باجر الحائطة لفستان السهرة باهظة التكاليف ..

انه في استطاعتك ياسيدي ان تصنعي فستانا بديعا للسهرة . وذلك في بضع دقائق وبدون استعمال المقص واليك الطريقة

احضري ٤ امتار من قماش جرسية صوف او حرير عرض ١٣٠ سم وخيط رفيع بروش و ٤ دبابيس انجليزية مذهبة ابتدئي بوضع القماش على كتفك اليمين ثم دليه امامك حتى يصل للارض كما هو مبين في الصورة رقم ١ ويمكنك تثبيت كشكشة الكتف بدون سراجة بسيطة بعد هذا لفى القماش على ظهرك ثم تحت ذراعك اليسرى كما هو مبين في الصورة رقم ٢ ثم على صدرك من الامام واجتهدي ان تجذبيه بشدة عند الوسط لحنصرته حتى ليبدو للناظر ان للفستان حزاما وهذا ايضا موضح في الصورة رقم ٣ اما الجزء الباقي فتثبتينه عند الوسط من الامام بدبوس .

لم يبق لدينا الا الجزء المدلى من الكتف اليمين وهذا يمكنك ان تثبتيه عند الديكولتيه وعند الوسط اما بدبوسين مذهبين واما ان تستعملي بروش

اما الذيل فامر سهلا ميسورا فما عليك الا ان تقصى الاجزاء الزائدة عن الارض .



يسلق لب تفاحة صناعي
ومرسته (وكذا عصير
ليمونتين بلدي ويستمر في
غليان المزيج حتى يأخذ
القوام المطلوب ويترك ليبرد
قليلا ويعبأ في الاواني .

شربات الورد :

كيلو من الورد البلدي
الاحمر يحتاج الى اقة سكر
ناعم ولتر ماء .
يدعك الورد كما في حالة
المربي ولكن بنصف هذا
المقدار من السكر دعكا جيدا
حتى يصير عجينة ثم يضاف
الماء ويوضع على النار بعد
اضافة بعض من الكركديه
ويترك على درجة الغليان
مدة نصف ساعة ثم يصفى
ويضاف الباقي من السكر
مع عصير ليمونتين وحرام
واحد بتزوات الصودا
ويسخن المزيج مع التقليب
لغاية الغليان ويترك ليبرد
قليلا ثم يعبأ في الزجاجات
المعدة لذلك مع احكام قفلها .

أحمد كامل
مهندس زراعي

ان نهم به ربه المنزل
وبالاخص في موسم كثرة
الورد وأهم ما تذكره مربي
الورد وشراب الورد .
مربي الورد :

وينتخب الورد البلدي
الاحمر فتقطع الاوراق
الزهرية . البتلات ، وتوزن
فالكيلو من الورد يحتاج
لحوالي اقة سكر ناعم ثم
تدعك البتلات مع السكر
جيذا حتى تتكون عجينة
لينه فيضاف الماء بواقع
سبع مرات قدر وزنها ،
ويستحسن اضافة بعض من
ورق الكركديه لأكساب
اللون الاحمر الزاهي للمربي
وتوضع على النار حتى
الغليان وتترك على هذه
الدرجة مدة نصف ساعة
وبعدها يصفى المخلوط
خلال شاش ويقدر حجم
المحلول الصافي ويضاف
اليه مقدار من السكر بواقع
٣/٤ اقة لكل لتر ويسخن
لاذابة السكر ويضاف
عصير ثمار تفاحة (وذلك

التنفس . واذا كان من
الضروري الجمع بين الورد
وبين اصناف أخرى من
الزهور فيجب أن تكون هذه
الزهور من النوع الرقيق
الذي يزيد من جمال الورد
ويظهر الورد مرتفعا في
الزهرية مع ملاحظة أن
تكون هذه الزهور اقل من
الورد خشية طغيانها على
الورد .

واختيار لون الورد في
التزيين أو الاهداء مما
يجب ملاحظته ويتحكم فيه
بذوق سليم .

أما وقد نوهنا فيما سبق
عن استعمال الورد في
التزيين كزهر ، وفي المواد
العطرية كزيت عطري
فيبقى علينا أن نذكر
استعماله المنزلي الذي يجب

الورد ملك الزهور وهو
معروف من قديم الزمان
وهو نبات معمور
ازهاره جميلة وأنواعه كثيرة
تزيد على الانى عشر الف
نوع ، ويتكاثر بالعقل
ويستحسن اجراء عملية
التطعيم على نوع يسمى
ورد النسر ، لضمان
الحصول على الانواع الجيدة
المطلوبة ومقاومة النبات
للأمراض ، وتزرع العقل
(ورد النسر) في فبراير
ومارس ويظلم عليها (من
النوع المراد اكثاره) في
اغسطس وسبتمبر أو
تزرع في موسم الخريف في
سبتمبر وبعد ستة شهور
يظلم عليها .

ويزهر الورد طول العام
ولا شك أن ورد الشتاء
أفضل من ورد الصيف
فيزهر في الشتاء في نوفمبر
وديسمبر الى أواخر فبراير
وفي الصيف تقل قيمة
الورد بالنسبة لكثرتة .

ويستعمل الورد علاوة على
التزيين بالمنزل ، في استخراج
ماء الورد صناعيا ، الذي
يستخدم في تعطر المياه
وبعض ألوان الاغذية ، وكذا
زيت الورد العطري . هذا
وليس لصناعة العطور غنى
عن عطر الورد .

ولاستخراج كيلو واحد
من زيت عطر الورد يكفي
تقطير حوالي ٣٠٠٠ الى
٤٠٠٠ كيلو من زهر الورد .
وعند استعمال الورد
للتنسيق بالزهرات يحسن
ملاحظة تنسيقه بمفرده
ويلائمه الزهرات المتسعة
القليلة الارتفاع مع ملاحظة
ترك الاوراق بدون قطع أو
قطع الزائد منها . أما اذا
كانت الزهرية ضيقة العنق
وأماننا الورد فتزال معظم
الاوراق لتتمكن الزهور من

أبوه

صناعة قاتل العطش الصودي



شؤون المطبخ



كفتة الجمبري بالبطاطس المقادير :

أقة جمبري
نصف أقة بطاطس
ملح ، فلفل
كمون وعصير ليمون

الطريقة :

- ١ - يسلق الجمبري بأن يوضع في طبقات متبادلة مع البصل والملح والفلفل والكمون وعصير الليمون ويرفع على النار بدون إضافة الماء حتى تنضج
- ٢ - يقشر الجمبري المسلوق ويقرم
- ٣ - تسلق البطاطس ثم تقرم ناعما وتضاف للجمبري المفروم
- ٤ - يخلط الخليط السابق بالملح والفلفل وعصير الليمون أضيفي مسحوق القرفة والبندق المفروم
- ٥ - تشكل على هيئة أصابع أو مستديرات ثم تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر في الزيت
- ٦ - ترص في طبق وتجهل بالمقدونس المقطع حلقات

اللحم بالخضر والصلصة البيضاء

المقادير :

٢ رطل لحم فخذ بهتلو
٢ ملعقة كبيرة دقيق
٣ جزرة

ربع أقة بطاطس
ملح ، فلفل ، بهار
٤ فنجان ماء مغلي
حزمة كرفس

ربع رطل بصل صغير
(قورمة)

الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم قطعاً متوسطة الحجم ثم يتبل بالملح والفلفل
- ٢ - تجهز الخضر بأن يقطع الجزر والبطاطس والكرفس مكعبات أما البصل فيبقى كما هو بعد تقشير

- ٣ - يحمر اللحم في قليل من السمن تحميراً بسيطاً ثم يرفع ويقلب مقدار الدقيق في السمن حتى يصفر لونه ثم يرفع من على النار ويضاف إليه الماء مع التقليب حتى نحصل على صلصة بيضاء خفيفة

مقطع اللحم بالخضر وصلصة الطماطم

المقادير :

١ ملعقة كبيرة سمن
١ مقطع لحم بهتلو وزن ٣ أرطال
١ فنجان عصير طماطم
١ ملعقة كبيرة خل
٦ جزرة متوسطة
ملح ، فلفل ، بهار
ملعقة كبيرة دقيق
حوزة الطيب
نصف أقة بطاطس متوسط
الحب
ربع رطل بصل صغير
(قورمة)

الطريقة :

- ١ - يغسل مقطع اللحم ويتبل بالملح والفلفل والدقيق ثم يلف بخيط الدوبار حتى يبقى محتفظاً بشكله بعد النضج

- ٢ - يسخن السمن في حلة ويوضع بها مقطع اللحم ويقلب حتى يحمر من جميع الجهات

- ٣ - يضاف إليه عصير الطماطم والخل والتوابل ثم تغطى بورقة من الشفاف وتوضع على نار هادئة لمدة ساعة ونصف مع إضافة قليل من الماء المالح كلما احتاج الأمر

- ٤ - تضاف الخضر وتترك على نار هادئة مع اللحم حتى تنضج

- ٥ - ترفع من على النار ويترك اللحم حتى يبرد ثم يفك الخيط

- ٦ - ترص في طبق بعد تقطيعها حلقات أو تقدم صحيحة كما هي وحولها الخضر المستعملة

- ٧ - تذاب ملعقة الدقيق في قليل من الماء ويضاف إلى مقدار فنجان من السائل المتخلف ويرفع على النار حتى يغلي لمدة ٣ دقائق ثم يرفع من على النار

- ٨ - تصب الصلصة على اللحم والخضر وتقدم أو تقدم الصلصة في القارب الخاص بها



سلفوكرين

الشعر الأشهب يزيدك سنا
استعمل السلفوكرين
يحفظ شبابك
ابتدئي بتجربته فمن اليوم

الزهور تحتاج الشمس

وتحن ..
نحتاج إلى ..

كورتنا

شيكولاتة باللبن

- ٤ - ترفع على النار لتغلي مدة ٣ دقائق ثم يوضع بها اللحم وتترك على نار هادئة لمدة ثلاثة أرباع ساعة تقريباً مع مراعاة إضافة الماء كلما قلت كميته
- ٥ - توضع الحضر وتترك تغلي على نار هادئة حتى تنضج .
- ٦ - ترص اللحمة في طبق وحولها الحضر وتصب فوقها الصلصة وتقدم ساخنة .



بسكوت المكسرات

المقادير

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| نصف ملعقة صغيرة فانيليا | نصف فنجان شاي سكر |
| ملعقة كبيرة لبن | بودرة |
| ١/٢ ملعقة كبيرة دقيق | ٣ ملاعق كبيرة زبد |
| ٢ ملعقة كبيرة مربى | ١ صفار بيضة |
| ١ ملعقة صغير بيكنج بودر | |

لزعرفة السطح

- | | |
|---|--------------|
| ٥ ملاعق كبيرة سكر بودرة | ١ زلال بيضة |
| نصف فنجان كبير بنساق ١ ملعقة صغيرة مسحوق قرفة | أو لوز مطروم |

الطريقة :

- ١ - تضرب الزبد مع مقدار السكر (نصف فنجان) ضرباً جيداً حتى يصير كالقشدة .
- ٢ - يضاف اليه صفار البيض ويضرب جيداً ثم يضاف اللبن والفانيليا ويمزج الجميع جيداً
- ٣ - ينخل الدقيق بمفرده ثم تضاف عليه الحمرة ويعاد تخله ثم يضاف جزءاً بجزء مع الاستمرار في الضرب ثم يصير عجينة متماسكة ليست يابسة ثم تترك في مكان بارد لتهدأ العجينة مدة ساعة أو ساعتين
- ٤ - تفرد بخفة جداً على لوح مرشوش بالدقيق الى سمك رفيع جداً ثم تقطع بقواطع مستديرة مشرشرة
- ٥ - يفرد جزء من المربى فوق سطح كل بسكوته
- ٦ - يضرب زلال البيض ضرباً جيداً حتى يجمد ثم أضيفي مقدار السكر جزءاً بجزء مع الاستمرار في الضرب ثم أضيفي مسحوق القرفة والبنساق المفروم .
- ٧ - يفرد جزء من هذا المزيج فوق سطح كل بسكوته فوق المربى السابق وضعها
- ٨ - يرص البسكوت متباعداً في صاج مدهون ويخبز في فرن متوسط الحرارة لمدة ١٢ دقيقة . يترك ليبرد ثم يرص في الأطباق ويقدم كما هو مبين بالرسم

قوامك من غذائك

إذا أردت أن تخففي وزنك فاتبعي النظام الذي نشره لك
عنا لعدة أسابيع ، وقد قصرناه على الفداء والعشاء ، أما الافطار
فأشربى لبنا من غير قشدة وبيضة واحدة بربع رغيف

يوم السبت :



الفداء : قطعة من البفتيك
سلطة خضراء ، قطعة واحدة
محمصة بالجبنه البيضاء ،
كوب من اللبن ، كمثرى

يوم الاحد :



الفداء : سمكة مشوية
أو قليل من اللحم المفروم ،
طماطم مسلوقة ، فاكهة
وفنجان قهوة

يوم الاثنين :



الفداء : فنجان شوربة
قطعة كبيرة من كوستليتة
الكندوس ، سلطة خضراء
منوعة ، تفاحة ، فنجان قهوة

يوم الثلاثاء :



الفداء : قطعة روستيف
متوسطة ، بنجر ، خضار
مسلوقة ، فاكهة ، قهوة سكر
قليل

يوم الأربعاء :



الفداء : سمك مسلوقة أو
قطعة من الروزبف ، سبانخ
طماطم مسلوقة ، تفاح كومبوت
قهوة

يوم الخميس :



الفداء : فنجان شوربة ،
كوستليتة ضأن مشوية ،
سلطة ، خضروات مسلوقة ،
كمثرى ، قهوة

يوم الجمعة :



الفداء : فنجان شوربة ،
قطعة من الدجاج ، سلطة خضراء
طماطم وبقدونس ، برتقالة
قهوة

العشاء : سمكة مشوية ،
طماطم خضراء ، قليل من
السبانخ ، كمثرى ، لبن
بدون قشدة



العشاء : صحن شوربة
صغير ، طماطم خضراء ،
وجرجير ، كوب لبن بدون
قشدة ، تفاح كومبوت



العشاء : بيضة مسلوقة
قليل من السبانخ يحمض
الليمون ، كوب لبن بدون
قشدة ، كمثرى



العشاء : جبنه بيضاء ،
وخيار ، كرفس ، كوب لبن
بدون قشدة ، كمثرى ، لا
تستعملى القهوة



العشاء : جبنه بيضاء ،
وقليل من الجرجير والخيار ،
كوب لبن بدون قشدة ،
واحد من المنبهات



العشاء : فنجان شوربة ،
سلطة فواكه ، برتقالة أو
تفاحة ، كوب لبن بدون
قشدة



العشاء : روزبف أو
دجاج ، جزر ، سلطة خضراء ،
شمشستان ، كوب من اللبن
بدون قشدة



أما إذا أردت زيادة وزنك فإليك الآتي :

طعام الافطار : سلطانية من الكويكر أو تس المغلي مع اللبن ، قطعة من الحبز المحمص مدهونة بالزبد ،
قشدة وسكر في فنجان القهوة ، شريحة من اللحم المشوى مرتين في الاسبوع وعندما تدق الساعة العاشرة
سباحا خذى كوبا من اللبن بقشدة وكللى معه خبز بالمربي .
الفداء : بطاطس محمرة أو خضروات مطبوخة بالزبد بالإضافة الى طعامك العادي صحن سلطة بالزيت ، شئ
من المربي والخبز ، قطعة من الحلوى ، فاكهة .
في الساعة الرابعة بعد الظهر : كوب لبن بقشدة
العشاء : بالإضافة الى عشايتك العادي كللى صحن من البطاطس المحمرة أو من الخضروات المطبوخة بالزبد ،
سلطة خضراء بالزيت ، قطعة من الحبز مدهونة بالزبد ، حلوى ، شاي باللبن أو بالقشدة .

اللعب ولكن هذا طن حاطي.
فهو هنا يساعد والدته في
العناية بالحديقة .
...

وبعد يا سيدتي فقد
ضربنا لك المثل وهو خير
مثل، وقد رأينا كيف يعني
الانجليز بأولادهم ويرعون
صحتهم ، ولا عجب اذا
خرجوا من الملمات منتصرين،
فذلك من غير شك مرجعه
الى هذه التربية المثالية التي
ينشئون عليها أطفالهم ،
وما علينا الا أن نلتهمس
العبرة من اساليبهم، ونعامل
اطفالنا كما يعاملون أطفالهم.
فذلك من شأنه أن يكون
عندنا جيلا قادرا على خدمة
الوطن خدمة صحيحة مادام
هذا الجيل قد أعد اعدادا
صحيحة ، واحذرى الضغط
عليه وراقبي حركاته ولا
تنقلى عليه بالمطالب وانما
وجهيه في رفق واتركيه حرا
لينشأ مواطنا يعرف معنى
الحرية وبهضمها .



أما مقاييس هذا الطفل
التالي فهي :

الارتفاع ٣٠ بوصة
الوزن ٢٩ رطل ونصف
محيط الصدر ٢٠ بوصة
وشعره أصفر وعيناه
سوداوان وهو أصغر أخوة
ثلاثة ...

١ - أن ابتسامته الجميلة
وأسنانه الناصعة البيضاء
وصحته الحسنة هي التي
جعلت الاطباء يقررون أنه
أصبح طفل راوه

٢ - الصحة والمرح جعلا
هذا الطفل يقفز دائما في كل
المسابقات التي دخلها وهو
عنا بتيه بنفسه خيلا .

٣ - روبين يداعب أرتيه
المحبوب « روبرت » فيقبله
والارتب مزهو بهذه القبلة
« روبين » هو الشخص
الوحيد الذي يسكن اليه
« روبرت » ولا يعضه
٤ - يحب روبين اللعب
مثل كل الاطفال وهو هنا
منهمك في ليله .

٥ - ارتدى قبعة أخيه
وتسلى إحدى شجيرات
التفاح ثم رأى ما جعله
يضحك سرورا ..

٦ - ارتدى زي « كيوبيد »
وأمسك بالقوس وفي جعبته
السهام ولكنه لا يحتاج اليها
ليصوبها الى القلوب إذ في
جماله وصحته وسحر عينيه
الكفاية !!

٧ - روبين وقد ارتدى
ملابس تقيه الانساخ عند
لعبه مع أصدقائه في الحديقة
وهو هنا يصيح بهم أن
يقتظروه اذ هو قادم اليهم ..

٨ - قد تظنون أن كل
وقت « روبين » يقضيه في



اجعل أطفالك نجلة

فاز الطفل « روبين »
بيترسون « البالغ من العمر
٢٢ شهرا بلقب « أجمل »
وأصبح طفل في إنجلترا «
فجلب الفخر والزهو لأمه
البالغة من العمر ٤٢ عاما .

ومن اللحظة التي وصل
فيها روبين الى مكان المسابقة
شعرت كل أم من الموجودات
أن هذا الطفل هو الفائز
حتما باللقب .. اذ قد فاز
الآن بأحدى عشرة جائزة أولى
في عدة مسابقات مما جعل
جميع الامهات يشعرن بالفيرة
من ناحية أمه المزهوة به ..
ولكنها رأت أخيرا أن لا تدخله
أية مسابقة بعد الآن لتدع
للأطفال الآخرين فرصة
الكسب في المسابقات
القادمة ... وقد فحص
« روبين » طبيبا ما لا يقل عن
اثنى عشر طبيبا فقرروا
بالاجماع أنه أصبح طفل
راوه ..



قلبي حائر؟!

وحبك .. دون نساء
العالمين ١ ..
ما أسعدني بك أيتها
العذراء الجميلة ، لقد عثرت
عليك أخيرا ! ..

أين كنت منذ خفي قلبي
٢٠ يا شمس دنياي وحلم
وجودي ؟

وطوت الرسالة بين أناملها
في حنان وقد خفي قلبها في
عنف ، وسألت نفسها في
لوعة ..

ماذا ستقول له ؟
أتصدمه بالحقيقة القاتلة ،
وهي أن أسرتها الموصرة لا
يمكن أن تقبله زوجها
لوحيدتها ! ..

لا .. لن تحطم قلبه
بهذه السهولة !

وفي اليوم التالي قابلها
متهلل الأسارير راقص الخطى
ليسلمها رسالة أخرى ..
« يا صديقتي الجميلة .. »

شاركيني في سعادتي ،
فقد أنهيت أمس أجمل لوحة
خطتها ريشة فنان ..
واسميتها « سوسن » ولا
عجب ، فهي قطعة من وحيك
ونقطة من روحك ! ..

سأقدمها في معرض
الفنون الكبير الذي يقام بعد
أسابيع ، وسأناك بها المجد
الذي طالما حلمت به لتتقاسمه
سويا ! ..

وحين همس قلبها .. من
يدري قد تتحقق أحلامه
ويصير أهلا لك ، صبح
الحفر وجهها بلون الأرجوان !
...

ومنذ ذلك الحين ، لم تعد
تلقاه أو تسمع عنه شيئا
ولكنها التمسست له العذر في
تلك الغيبة ، فانه لم يبق
غير أيام ويفتح المعرض الكبير
أبوابه .. ولا بد أنه يعد
العدة الآن لتتال لوحاته
المجد الذي يريده من أجلها !
وخلال تلك الأيام القليلة
التقت « بمدحت » الرجل
الآخر ..

للاستاذ فؤاد القصاص

انها احلى طالبات « الساكركير » ، جميلة فائنة
كلوحة رائعة .. خطتها ريشة فنان موهوب ! .. نبيلة
القلب مرهقة الحس كأنها قديسة أو ملاك ! ..
جمعت بيننا المصادفة في منزلها بعد غيبة طالت
خمس أشهر أو تزيد ، وكانت عاكفة على تدبيج رسالة
وما كادت تراني حتى هتفت في لهفة .. « كنت على
وشك أن ابعث اليك برسالة .. » قلت .. خيرا ! ..
قالت : « انها مأساة .. ومهما أوتيت من بلاغة
البيان فستعجز الكلمات عن سرد مأساتي ! .. »
وصمتت قليلا ، ثم بدأت تروي قصتها ؟
وسألتني في النهاية عما أشير به عليها (بما لي من
خبرة عن أمثال تلك المشاكل - على حد تعبيرها -)
ولكنني ألفت نفسي عاجزا حائرا مثلها ، فترددت ألف
مرة ومرة قبل أن أدلي اليها برأيي .. وأخيرا صارحتها
بعجزى وبأنني لا ملك سوى أن أعرض مأساتها على
جمهور « بنت النيل » لعل أحدهم أو أحدهن يوفق
في أن ينقذ هذه القلوب الثلاثة التي طحنها الهوى
وعذبها حين الأمل ! ..
وهانذا عند وعدى ، واليك قصتها كما روتها لي
ذات مساء قريب ، ليس فيها من صنعة قلمي سوى ..
الاسلوب والالفاظ ! ..

انها لتذكر ذلك الصباح
المشرق الجميل .. من باكورة
أيام الربيع ، حين خرجت
من منزلها بحذاء شبرا
لتستقل الترام الى معهدنا ،
التقت في طريقها « بجدي »
ذلك الشاب الساهم الغريب
الاطوار .. وما كادت تتلاقى
نظراتهما حتى فغر فاه وزاح
يحملق فيها كالمخبول ..
ومضت وتركته في ذهوله
وهي تكاد تحس بكلمات
غريبة تدوى في صدره وتريد
أن تنطلق ..

وحين احتواها الترام ،
ضحكت من ذلك الفتى
« المجنون » ذي الملابس الرثة
والشعر الثائر .. والاوراق
الضخمة التي يحملها في
أعزاز تحت ابطة ..

ولكنها في اليوم التالي
لمحته من بعيد .. في نفس
المكان الذي صادفته فيه
بالأمس ، كان واقفا يتلفت
حواليه في قلق حتى اذا رآها
مقبلة أشرفت أساريره
بابتسامة سعيدة ..

ومضت أيامها على هذه
الحال ، تراه في كل صباح
وتلقاه في كل غروب حتى
أنست اليه واستطابت
رؤياه ..

وذات صباح ، خرجت من
منزلها .. ولكنها لم تلقه ..
وتلفتت حوالها تبحث
عنه .. ولكنها لم تجده ..
وأقبل الترام ومضى ،
وما زالت في وقفتها تحس
بقائمة سوداء تغل صدرها
وأقبل ترام آخر فاحتواها
ولكنها راحت تتأمل في
مقعد ما كمن ضاع منه شيء !
وانقضى يوم .. واثنان ،
وفي مساء اليوم الثالث حين
كانت عائدة من معهدنا لمحة
من بعيد .. يقتل وجهه أسي

كشيب وتفيض نظراته بالخوف
.. والامل ..
واذ اقتربت من مكانه ،
ارتسمت على شفيتها بسمة
حانية رد عليها الفتى بنظرة
خجول .. فيها من حياء
العذراء الشيء الكثير ..
ومضت .. وخلفته وراءها
واقفا كالصنم ..
وبعد لحظة سمعت وقع
خطواته المضطربة توسع
الخطى في أثرها .. فتمهل
تريد أن يلحق بها ولكن
تمهل هو الآخر ، فأسرعت
وأسرع هو أيضا ، واذ ذاك
استدارت اليه وخطت نحوه
في حلق فلمحت ورقة
صغيرة ترتعش بين أنامله ..
وأدرت قصده ولكنها لم
تسأ أن تشعره ، فمدت يدها
وتناولتها وهي تهمس في
حنان ..
- أهذه الورقة لي ، أقصد
قد سقطت مني ؟
وأجابها في سداجة يقتلها
الحجل ..
- أجل .. انها لك ! ..
ومضت الى منزلها فأغلقت
عليها غرفتها ، وقضت
رسالتها في لهفة .. وراحت
تقرأ ..
« طيلة هذه الأيام الثلاثة
كنت أحاول أن أقنع نفسي
أننى لا أحبك ! .. »
ان قلبي المسكين غارق في
لجة من الدمع منذ رأيتك ،
وهو دائما يصرخ في أعماقي
.. انه يريدك ، ويريدك

وكان على النقيض من
مجدى .. فيه أناقة الموسرين
وجمال المترفين ولباقة أبناء
البيوتات ..

حين غادرت معيها في
ذلك اليوم ، تبعها مدحت
بسيارته الصغيرة ومعه اثنان
من رفاقه ، وراح يطاردها
بنكاته الرائعة ودعاياته
اللطيفة .. ولكنها كانت
تسير في طريقها مرفوعة
الرأس متزنة الخطى جامدة
الملامح ..

وطن مدحت أن ترفعها
دلال وصمتها رضا ، فترجل
من سيارته وأسرع في أثرها
وهو يهمس اليها ..

- جميلة لعمرى .. كجمال
الشروق ، ورائعة كروعة
الحياة .. تنساب في قلب
عاشق سعيد ..

واستدارت اليه وصغته
على وجهه في شدة ..

وأخذ بالمفاجأة فتسمر في
مكانه كالتمثال وقد نطقت
أساريره بشتى الاحاسيس
والمشاعر ..

وطنت أن قصة هذا الاحق
قد قبرت وليدة ، وأنه عرف
عنها ما سيجمعه يفكر ألف
مرة ومرة .. قبل أن يعاود
الكرة ..

وكانت مخطئة في تقديرها
فقد رآته في اليوم الثاني
والثالث والرابع .. و ..
فكانت تتحایل حتى لا يراها
واذ ذاك تمضى ضاحكة
طربوا ..

ولكنها ذات يوم ، خرجت
كالعتاد فرأت سيارته رابضة
في الجانب الآخر من الطريق
فأسرعت الى الترام الذي كان
على وشك أن يتحرك وقفزت
في داخله ..

ولحها هو الآخر ، فانطلق
بسيارته - وكان بمفرده
هذه المرة - وسرعان ما بدأ
سباقا طريفا بينه وبين
الترام .. الى أن تركته
في حدائق شبرا حيث تقطن
فوقف السيارة وأسرع اليها
وأمسكها من ذراعها في شيء
من الحشونة وكثير من الجراءة
وبهتت لحظة ، أحس على

أثرها أنها على وشك أن تعيد
ما فعلته معه في أول مرة ..
فترك ذراعها وهو يقول في
صرامة مفتعلة ..

- آتستى ، لقد أهانتنى
يدك أمام رفاقي فيجب أن
تقدمي اعتذارك !

ونظرت اليه في هدوء
ساخر قبل أن تقول ..
- واذا لم ..؟

- تحضرين شامدك ..
وتستعدين للمبارزة

وكتمت الضحك في
صدرها ثم قالت في عناد ..
- واذا لم ..؟

- اذن .. اعتذر أنا ..
وانطلقت من فمها ضحكة

حبيسة وقالت وما زالت
تضحك ..

- قد قبلت اعتذارك ..
- على أن تسلمحى لى

بمقابلتك غدا ..
- لا أستطيع ..

- اذن .. بعد غد ..
- ولا هذا أيضا ! ..

- ليكن اليوم الذى يليه
.. وهو عطلتك الاسبوعية !

وثابت فجأة الى رشدتها ،
فهاهنا أنها أوشكت أن
تستسلم له وتمنحه موعدا ،
فعادت لنظراتها صرامتها

المالوفة ولوجها رزائمه
الحبيبية ، وهتفت في حدة :
- كفى ياسيدتى ، فقد

وصلنا الى المنزل ..
ولكنه عاد يهمس اليها في

ضراعة وتوسل ..
- وحق هذا المساء الجميل

الذى جمعنا على غير موعد ..
امنحيني هذا اللقاء ! ..

ولاح لها المنزل على بعد
خطوات ، فأيقنت أنه لن

يتركها الا على موعد فمئحته
اياها .. دون أن تخطر بذهنها

فكرة الوفاء ..
ومضت الايام الثلاثة وهي

تحاول عبثا أن تقنع نفسها
أنها لم تحبه ولا يمكن أن

تلقاه ، ولكنها قبل الموعد
بساعة كانت في طريقها

اليه تدفعها رغبة قاتلة في
أن تراه ..

والتقيا ، وأخذ يدها
البقية ص ٤٢

والتقيا ، وأخذ يدها

البقية ص ٤٢



في خدمة السيدة الأنيفة

جوارب نايلون ديبون
الأمريكية ، ألوان جميلة
واصناف ممتازة
مع تشكيلة رائعة من الملابس الداخلية المرمية
وإروان الزينة من أشهر المصانع العالمية

شركة كمال

٤ شارع عماد الدين تلفون ٨٣-٥٢



بعضها في ، نظره ، فيه
شيء من الخروج على التقاليد ،
ولما أن يكون القارىء غير
مهتم بهذا النوع من علاج
شؤون المرأة ، ونذكر والاسف
بعلا نفوسنا أن بين هذا
البعض كثيرات من القارئات
قد يذهبن الى قراءة كل شيء
الا قراءة الفصول التي
تنشرها كل شهر عن الرياضة
البدنية الخاصة بالسيدات

ونحب أن نذكر هنا أن
ليس في الدنيا انسان
يستطيع أن يقوم بالتمرينات
الرياضية دون أن يتحرر من
بعض ملاسسه التي تعوق
حركته ولو عثرنا على صورة
لرياضية من غير ثوب
الرياضة لنشرناها ، ونحن
نعلم هؤلاء المتزمتين أننا
سننقذ رغبتهم بمجرد
حصولنا على هذه الصور
التي ترصمهم وترضى أذواقهم
وأدابهم . .

أما سيداتنا المهملات هذا
الباب من مجلتهن فنحب أن
نلفت نظرهن الى أن الاستفادة
بجميع الاسواب الاخرى
المحتوية عليها المجلة متوقفة
على قراءة صفحات الرياضة
حتى تبدو أجسامهن رشيقه
فتظهر ثيابهن آية في الاناقة
لان الجسم الجميل هو وحده

توثيق رشيقه

اننا نواجه هنا في توجيه
قارئاتنا مصاعب لا حد لها ،
وقد وجب علينا أن نصرح
بذلك ونشكو متاعبنا للرأى
العام الذي يعنيه مثل هذه
الموضوعات ، فالقراء أو
القارئات أحد اثنين ، اما أن
يكون متزمتا لا يرضيه
مطلقا أن تطالب المرأة
بالرياضة على اعتبار أن ذلك
يقتضينا أحيانا رسم صور



الذي يظهر الثوب الجميل ،
أما الثوب الجميل فيبدو قبيحا
على جسم مترهل لا خير فيه
والرياضة البدنية ، لا تجعل
المرأة التي تمارسها في حاجة
الى رجيم قد يضر بصحتها
ولا يأتي بنتائج ايجابية ، فمن
هذه الناحية تستطيع كل
سيدة أن تأكل ما تشاء ، من
التسويات ما دامت تقوم
برياضتها المحببة الى نفسها ،
ونحن نعرض لها ألوانا منها
فيها السهل وفيها الصعب
وتترك لها حق الاختيار

وقد دعاني الى كتابة هذا
للمتصرفات عن هذا الباب
أن بعضهن ترسل تشكو من
أخطأ في جسمها وتطلب
العلاج بينما نحن نقدم
لهن العلاج في كل عدد ،
ونحب ، أن نذكر المسائل
من هذا الطراز أن الطب لن
يفيدن في اعتدال الجسم
بقدر ما تفيدن الرياضة ،
واليهن فضلا جديدا نشره
مصورا لعل كلمتنا تفي أذنا
صاغية

التمرين الاول :

قفي معتدلة وارفعي
ذراعيك افقيا بحيث تكون
راحتا يديك متجهتين الى
أسفل ، وابعدى قدميك عن
بعضهما بمقدار ثلاثين

سنتيمترا . أرجعي الآن
قدمك اليمنى الى الخلف مع
الاحتفاظ بافتحة الذراعين
وأدبري راحتي يديك الى
أعلى . ميلي برأسك وبجذعك
الى الخلف مع شد عضلات
الصدر والعنق ما أمكن .
عودي الى وضعك الاول ثم
ابدئي الحركة نفسها بقدمك
اليسرى . كرري هذا التمرين
خمس مرات يوميا .

التمرين الثاني :

قفي معتدلة وابعدى
ساقيك عن بعضهما مع
شدنهما جيدا . ضعي إحدى
يديك فوق رأسك والثانية

مفرودة على ظهرك بين عظمتي
الكتفين . اثني الى الامام
وحاولي أن تلمسي بيدك التي
كانت فوق رأسك قدمك
المقابلة لها . غيري بعد
ذلك الوضع بأن تضعي اليد
التي كانت فوق رأسك .
كرري هذا التمرين من عشر
الى خمس عشر مرة ولتكن
حركتك بطيئة أول الامر ثم
سريعة تدريجيا .

التمرين الثالث :

استلقي على ظهرك وامتدي
ساقيك جيذا وكذا ذراعيك
في حذاء جسمك . ارفعي
ركبتك الى أن تصلا الى ما

٤

فوق صدرك ثم امسكي بهما
بيديك واضغطي عليهما بقوة
عودي الى وضعك الاول
وكرري هذا التمرين عشر
مرات .

التمرين الرابع :

اجلسي على الارض بحيث
يكون ظهرك معتدلا وذراعاك
أفقيين وساقاك مفتوحتين
ومشدودتين دون ثنيهما .
اثني جذعك الى الامام وميلي
بخصرك الى اليمين واليسرى
قدمك اليمنى بيدك اليسرى
مع القاء الذراع الايمن الى
خلف . اعيدى التمرين باليد
اليمنى . كرري هذه العملية
عشر مرات . استريحى ثم
اعيدى هذا التمرين عشر
مرات .

التمرين الخامس :

استلقي على ظهرك مع
شد الساقين وضم القدمين
وفرد الذراعين الى الجانبين
في مستوى الكتفين . اقدفي
الساق اليمنى الى اليمين
بحيث تقترب الساق اليمنى
من اليد اليسرى . حاولي
الاحتفاظ باليدين والكتفين
منبسطات على الارض .
اعيدى الساق اليمنى الى
موضعها الاصلي . اعيدى
الحركة نفسها بالساق
اليسرى . كرري هذا التمرين
من عشر الى عشرين مرة
تقريبا .



٥

أحارة أنت في الزواج؟..

المراة نج الخلقة

- هل ترغبين حقاً في الزواج أو أنك ترمين من ورائه الخلاص من عملك المفضي الذي تقومين به كل يوم ؟
- هل ترغبين في أن تنجبي أولادا أو أن يكون في جيبك كمية أكبر من المال ؟

فإذا كان جوابك على هذين السؤالين بأنك تسعين وراء ترك عملك اليومي والبحث عن المال بطريقة سهلة فأنت لست حقاً تنشدين الزواج كغاية بل كوسيلة تسهل عليك الحياة . وتصبحنا لك أن تبقى في عملك أو أن تبحثي عن غيره . أما فكرة الزواج فاطردوها من ذهنك لأنك ما زلت طائشة ولست جديرة حقاً بالزواج .

أما إذا كنت تريد زوجاً وأولاداً ومنزلاً فعندئذ فكرى جيداً فيما يأتي :
- هل أنت من الفتيات اللواتي يبدو عليهن عدم الاكترات والميل الى الحرية بدرجة أنهن يلقين في روع الشبان أنهن غير راغبات في الزواج ؟ إذا كنت تريدين حقاً الزواج قولي عن رغبتك في صراحة ..

- هل أنت من اللواتي إذا ذهبن لزيارة إحدى صديقاتهن أو لقضاء أى عمل من الاعمال اصطحن معهن كل اخوتهن وأخواتهن حتى ليبدو للراغب في الزواج منك أنه عليه أيضاً أن يتزوج أسرتك بأكملها ؟ وعلى أى حال فأننا نحذرك من التحدث دائماً في مسألة الزواج أمام الشبان . ان هذا اللون من الحديث ينفر الشبان ويجعلهم يعتقدون أنك تريدين احراجهم أو توريطهم . كونى بسيطة في حديثك ، مرحة مع أصدقائك . ابعدي عن التكلف والشكوى من الحياة . فالرجال يكرهون الفتاة الحزينة ..

إذا كنت تريدين الزواج كونى طبيعية وابعدي عن الغلظة ..
والآن أى نوع من الرجال تريدين الزواج منه ؟

هاتحن أولاً ، نقدم لك بعض النصائح ولك أن تختاري بنفسك الطبع والمزاج الذي يتلاءم وإياك . ونحن نتمنى لك حظاً سعيداً ..

الرجل رقم ١ : انه اجتماعي يحب الظهور ويعشق الحفلات يحفظ أسماء الاسطوانات الجديدة عن ظهر قلب ويردد أنغامها صباح مساء ..

... إذا كنت ترغبين الزواج من هذا الرجل كونى مرحة . حاولي أن تكسبي قلبه بمدحه واطراء ذوقه السليم في طريقة ربط كرافتته . فان الرجال المغرورين يميلون الى سماع كلمات الاعجاب بهم ...

الرجل رقم ٢ : انه رجل العلم . يعرف كل شئ ، لا تقوته فائتة . يعمل ليل نهار لانه يريد أن يمدح علمه الجميع . يحب القراءة حباً لا مزيد عليه .

... إذا شئت أن تلفتي نظره اليك ابعدي عن كل ما من شأنه أن يظهره بمظهر المرأة المسترجلة . وجهي اليه بعض الاسئلة التي تكشف له عن ذكائك . اصغى اليه واصغى اليه دائماً لان مثل هذا الرجل يكره السيدات اللواتي يدعين معرفة كل شئ .

الرجل رقم ٣ : انه شديد الثقة بنفسه فهو في غير حاجة الى مساعدة أحد . انه يهتم بكل شخص وبكل شئ . فكيف السبيل اليه ؟

... لا تبالي به .. اتركه وشأنه . وإذا تحدث اليك تصنع عدم الاهتمام كي تجرحى عزة نفسه وفي هذه الحالة يحاول ما استطاع أن يجيبك فيه لسوف يتوسل اليك . عندئذ اقبض عليه بأيد من حديد ..

الرجل رقم ٤ : انه خجول . يكاد يستحي من نفسه . يحب العزلة ويكره المجتمعات . ان كلمة واحدة توجهها له سيدة أو آنسة كفيلة بأن تكسو وجهه بحمرة الحجل .

... كونى عينة لينة معه . اكسبيه الثقة في نفسه . عدى له صفاته . اجعليه يثق بك ودعيه يشعر بأنك تعطفين عليه . ولن يمضى وقت طويل الا وقد طلب يدك .

الرجل رقم ٥ : أنيق الى أبعد حدود الاناقة . ميل الى ملاطفة النساء جميعهن . الجميلة والقبيحة عنده سواء . بل هو يفضل القبيحة اذا هي أطرت حسن اختياره للملابسه !

... ليس أسهل من العمل على أن يقلق هذا الرجل بعبك . عليك أن تعتمدى على البساطة في كل شئ . وإياك والتصنع أمامه أو احتقاره . انه يبغض هذا اللون من النساء . ولقد أعذر من أنذر .

- الدنيا متاع .. وخير متاع الدنيا المرأة الصالحة (حديث شريف)

- المرأة الفاضلة أكليل زوجها وذات الفضائح تنخر في عظامه . (الانجيل)
- ان المرأة هي الحياة .. أما الرجل فآلة عيش .

(المازني)
- المرأة هي روح الانسان التي تجعله يقول : سأكون عظيماً .. ولكن عطفها وحده هو الذي يجعله غالباً عظيماً (بينكس فيلد)

- لو جردنا المرأة من كل فضيلة لكفاهافخرا انها تمثل بشخصيتها شرف الامومة . (جوبير)

- المرأة هي أعظم مخلوق اذا عرفت قدر نفسها (جلادستون)

- المرأة الفاضلة الهامها في الغالب أصبح من نظر الرجل

(جوستاف لوبون)
- ان المرأة هي تاج الخلقة (كات)

- لا توجد جوهرة في العالم أكثر قيمة من امرأة تنزه نفسها عما يعاب وتصور عرضها من الدنس صيانة لا يقع للريبة عليها ظل (سرفنت)

- ان طريق المرأة مغروشة بالازهار وهي لا تظهر أمامها بل على اثر خطواتها (جون رسكن)

- يرفع قدر المرأة شئ واحد هو ... العفة

(اديسون)
- المرأة أكثر حكمة من الرجل انها تعرف القليل ولكنها تفهم الكثير

(جيمس ستيفنسن)
- لولا المرأة لكان العالم شبه صحراء مقفرة

(هر كولانو)
جمع : الحسنى الحياط



حقائب اليد آفروضات



كل هذه الأشياء تحملها
هذه الحقيبة الصغيرة

أن حقائب اليد الكبيرة التي
ظهرت في سنى الحرب لم تعد تلقى
أى اقبال اليوم وحلت محلها حقائب
صغيرة يبلغ طولها عشرين سنتيمترا
وعرضها اثني عشر سنتيمترا . وقد
لاحظ المهتمون بازياء المرأة هذا العام
أن الحقيبة الصغيرة أكثر تمشيا مع
أنوثة المرأة من تلك الحقائب التي
كانت أقرب الأشياء الى حقيبة الكتب
أو الملابس .

لوازم الشنطة :

- ١ - ٢٥ سم من الجوخ أو الساتان
أو القطنية أو الصوف حسب رغبتك
- ٢ - ٤٠ سم بطانة
- ٣ - سلسلة غليظة مذهبة طولها
٩ سم ويمكنك ياسيدتى استبدالها
بغويشة قديمة أو صنف من اللؤلؤ
- ٤ - قطعة من التيل طولها ٢٥ سم
وعرضها ٣٠ سم .
- ٥ - فرخ تشاف

هذا هو الحجم
الطبيعى لحقيبة اليد



بريد بيت النيل



الأنسنة خ . حسين بالافصر :
١ يجب معرفة حالة
الجفون ومعالجتها اذا كان بها
شعرة ٢ حالة الملتحمة
واذا كان بها لحمية أو حبوب
وعلاجها ٣ قوة الابصار
وفحص قاع العين لمعرفة حالة
الانكسار وتصحيح ما يوجد
من خطأ فيه ٤ يمكن استعمال
قطرة تحتوي على محلول
الادرناين لتخفيف حالة
الاحمرار مؤقتا وتستعمل
هذه القطرة فقط عند
الخروج

نسيم الياهو جوب - البصرة :

لا يمكن فتح هذا الباب
في المجلة لاسباب لا تخفى
على ذكائكم .

حائرة بشين الكوم :

نحن لا نوافقك على
ما انتويت . حاول أن تفهمي
والديك فلا بد انهما سيوافقان
هذه المرة على زواجك به
بعد أن أصبح ملازم أول .
ر . ن . مصر :

ان شهادتك العالية
التي ستحصلين عليها هذا
العام هي العقبة الكأداء التي
تقف حائلا بينك وبينه .
يجب أن تشعر به بأنك لا
تتمايزين عليه بشي . فاذا لم

تفعلني اتركى فكرة الزواج
منه .

حائرة :

ابعدى عن هذا المزواج .
عائدة م . ع . الاسكندرية :
١ - امسحي وجهك
بمحلول قابض للمسام
٢ - راجعي في ذلك
طبيبا اخصائيا

ايهيت مسعود بالاسماعيلية :

١ - الاعداد التي تطلبيها
نعدت مع الاسف .
٢ - البقع المتخلفة عن
حب الشباب لا بد وأن تزول
بنفسها بمرضى الوقت .
س . ك . بخناق القبة :
لكي ساقيك بحجر الحمام
الناعم ثم ادعنيهما بكريم مغد
وافيدينا بنتيجة هذا العلاج
ريفة :

لا بد أن شعرك من النوع
الاكروت وليس امامك سوى
اتباع النصائح التي اشرنا
عليك بها واتبعتها في
تسريح شعرك .
٢ - يوجد عندك نقص في

الطبيعي أن المحلول -
الغسل - شي . والمرهم شي .
آخر . فالاول سائل والثاني
مرهم .

س . ع . بالزقازيق :

١ - ذلك شعرك بمزيج
مركب من زيت الزيتون
النقي وزيت الخروع والتركيه
نصف ساعة أو أكثر ثم
اغسله جيدا بالماء الدافئ
والصابون . وعلاوة على
ذلك مشطيه يوميا لمدة
عشر دقائق

٢ - استعملي اودورنو
وهو يباع في كافة
الصيدليات أو مسحوق
الشبة فإنه يزيل رائحة
عرق تحت الابطين .

س . ا . طنطا :

لا تصبغي شفتيك كفتيها
بالاحمر بل اتركى جزأ من
اطرافها بدون صبغة فهذه
هي الطريقة الوحيدة لاختفاء
غلظ الشفتين اذا كنت
لا تريد اجراء عملية
جراحية عند اخصائى في
جراحة التجميل .

آنسة فوزية رضوان بقلوب :

لا تستطيع يا آنسة
تشخيص مرضك على الورق
فتصحك أن تبادري بعرض
نفسك على اخصائى في
الامراض الجلدية . ونحن
نتمنى لك شفاء عاجلا .

ن . ن . ابادير اسيوذ :

للقضاء على قشرة الرأس
عليك باستعمال غسول
كزوى فيه عناصر
الزيتودرسين وحامض
الساليسليك مرة كل يوم
والافضل أن تستعمل كريم
مرة في الاسبوع والزيوت
على اختلاف انواعها تزيد
القشور وتسمى الميكروب
وتسقط الشعر . فالاحذر
أن تبعدى عنها قدر المستطاع

إنه دائم الحيوية والنشاط

لأنه يغتسل بصابون

سلكت



أحسن صابون كولد كريم للحمام
انشاء شركة الملح والصور المصرية

Banico



**واردات حديثة
من
أخر المبتكرات**

بامكو

الأسكندرية بورسعيد القاهرة

٣٢٣١٤ ص.ب. ٧٨٤٦ ص.ب. ٧٨٢٢ ص.ب.

وجها لم يتعفن بعد
أنسه خاتمة مقبلة بالارياق
١ - اتبعي العلاج الذي
أشرنا عليك به دون أدنى
تعديل

٢ - يمكن تشيقتك أن
تستعمل كريما جافا وأن
تمسح وجهها بأي محلول
فايض للمسام (stringent)
وباع في كافة الصيدليات
ومحال بيع أدوات الزينة .
٣ - استعملي عوضا عن
الشبه كريم اودورونو فهو
يقلل انعرق ويزيل رائحته
درة محمد علي :

١ - اعرضي نفسك على
طبيب باطني فربما كان
سبب سقوط شعرك ضعفا
عاما في صحتك أو راجعي
مقالات الدكتور سيف النصر
المختلة .

٢ - يستمر الانسان في
الطول الى سن الخامسة
والعشرين وأفضل رياضة
للإطالة هي السباحة واللعب
على العقلة والمتوازيين .

سلوى زكي :

١ - أسباب الدوار كثيرة
فمنها الكبد وضعف الدم
استشيري أحد الأطباء ليصف
لك مقويا .

٢ - اتبعي الطريقة التي
تتبعها السيدات في مصر فهي
أحسن ما اكتشف الى الآن
للتخلص مما تريد التخلص
منه .

**ف.ع.١٠ طالبة بالفنون
الطريزية باسيوط :**

اتركي هذا الخيال يا آنسة
وتفرغي لدروسك .

ج.١ - مصر :

افرازات الانف الكثيرة
ليست مرضا ، فاطمئني

٢ - لا تنزعقي القشرة التي
بداخل أنفك ، اتركها حتى
تسقط من تلقا نفسها .

٣ - جربي تحريك يديك
حركات دائرية فلعلمها
بقويان .

ن.م.ج :

ضعي نصب عينيك دائما
الاصحاء من أمرك لا المرضى
منهم وأنت تقولين إن أولاد

أنسة ع.ز. فهي دميض :
يزال الصدا بحمامض
الاكتئابيك والماء المغلي .

س.ع. صديقة بنت النيل :

ينظف الروب الحريز
المحلي بالترتر بفعله
بالزمن مرتين وعصره جيدا
داخل بشكير أو ملاة بيضاء
ثم يغسل في المشجب .

ويعرض للهواء الطلق عدة
أيام حتى تزول رائحة
البثرين . ابعدى عن النار
وأنت تقومين بهذه العملية
السيدة قتي : امبابه :

١ - اتبعي موضع بقعة
الكروم في بارد مدة ١٢
ساعة أو أكثر مع تغيير الماء
كلما اتسخ . ثم اغسليها
بالماء والصابون ثم اغلي
الفستان لأن القماش قابل
للملغلي

٢ - لازالة بقعة القلم أو
الخبر الكوبيا عليك بنقعها
في الاسبرنو النقي الابيض
مع تغييره كلما اتسخ حتى
تزيل البقعة تماما . اغسلي
موضعها بعد ذلك بالماء
والصابون .

**السيدة بهية ديمتري
بالاقصر :**

يمكنك يا سيدتي أن
تكلفي صانع أحذية ماهر في
الاقصر بأن يفصل لك زوجا
من الأحذية حسب الموديلات
التي تشرناها في العدد
٣٦ لتضمني راحة قدميك

لولو صالح الشلقاني :

١ - أوصي والدتك أن
تتقاضي ما استطاعت الإماكن
الرمية وأن تبادر حالا
بعرض نفسها على طبيب .

فالروماتزم من الامراض
التي يجب ألا تهمل مطلقا .

٢ - الأفضل أن تستركي
وجهك بدون مساحيق فما
زلت صغيرة السن .

ب.ع.ج.١ اسنا :

لم تذكر لي لنا لون بشرتك
لنقول لك عن النسيغة التي
توافقها ولو أننا نفضل لك
أن تترك شعرك كما هو
فالشعر الابيض يزيد في
جمال السيدة إذا كان

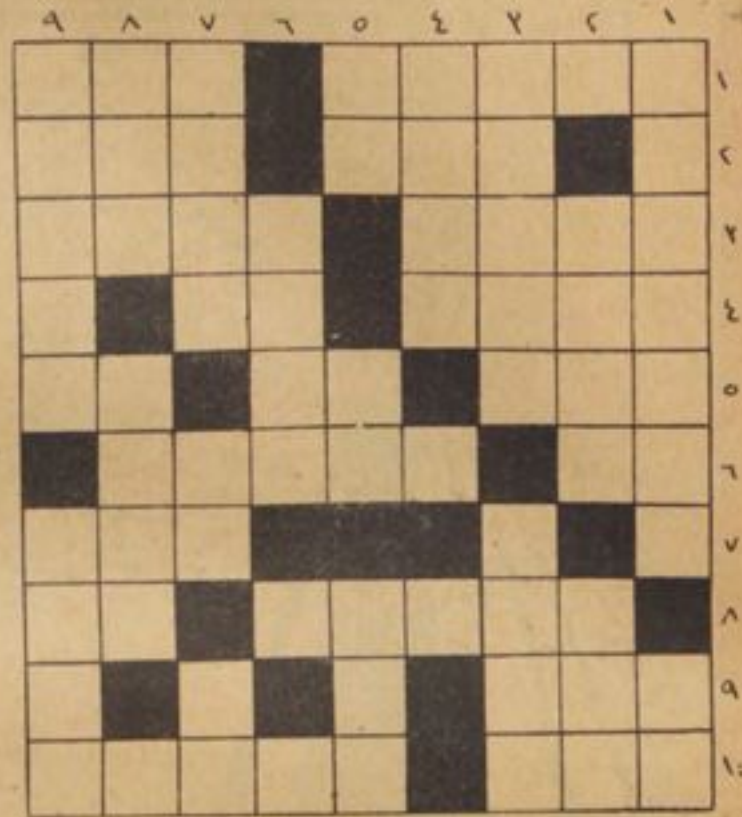
جيذا .
الآنسة ع.١٠ - الجيزة :
إن الأثر الذي تركته هذه
الدمامل سوف يزول من
تلقا نفسه مع الزمن .

حنان شمس - لبنان الجنوبي :
نشكرك على جميل
شعورك نحو مصر والمصريين

أعماك هم الذين مرضوا
بهذا المرض وأن واحدا من
أشقائك لم يصب به فلم كل
هذا التشاؤم ؟ فإذا أردت
الاطمئنان فما عليك إلا أن
تقصدي أقرب مستوصف
للأمراض الصدرية تابع
لوزارة الصحة . وهناك يقوم
المستوصف بفحص صدرك

الكلمات المتقاطعة

راينا تلبية رغبات قرائنا فنعاود نشر الكلمات المتقاطعة ابتداء من هذا العدد



- افقى :-
- عاصمة مديرية فى الوجه القبلى مشهورة بصنع السجاد - لا بد منه لتجميل الصورة
 - تدفئنا فى الشتاء -
 - نوع من الشجر
 - فاكهة لذيذة الطعم غالية الثمن - مناداة الطفل لآبيه
 - منطقة قرب قناة السويس - حرف نصب
 - ترك - حرف نقى -
 - ثلاث كلمة أرض
 - نصف أرمل - جمع عادة
 - خاف
 - نافست القطار - اله مصرى
 - من
 - ضوء - لا بد منها لعمل خط مستقيم
 - راسى :-
 - سؤال - حرف
 - مستهتر - رفعة -
- أفقى :-
- أول شهر فى السنة - قمار
 - أول الأعداد
 - حلق (فعل أمر) - حرف نقى - سد حفرة
 - بلدان
 - لا يستغنى عنه فى الكلام - حرف عطف - نصف اطار
 - أمال - تاجر
 - فكاهات - شىء يلهو به الطفل
- الجوائز
- الجائزة الاولى : اشتراك سنة بمجلة بنت النيل
- الجائزة الثانية : اشتراك نصف سنة بالمجلة
- الجائزة الثالثة : اشتراك ثلاثة شهور بالمجلة
- شروط المسابقة
- يرسل الحل الى دار بنت النيل ١ شارع ابن تغلب فى موعد لا يتجاوز ١٥ ابريل سنة ١٩٤٨
 - يكتب على المطروف
- مسابقة الكلمات المتقاطعة

العلم الذى ولدته فيها تكلف عن حزنك

اذا كنت قد ولدت فى الساعتين اللتين تسبقان شروق الشمس : فهذا دليل على أن قوتك الحيوية كبيرة وأنك شجاعة وأمينه وعزيمة النفس وطموحة . وميالة الى السيطرة واصدار الاوامر غير أنك متكبره وسريعة الغضب . ولكن بما أنك طيبة القلب فسرعان ما تصفحين عن أساء اليك . أنت ميالة الى بسط حمايتك على الضعفاء وإن طبيعتك تهينك للنجاح فى الاعمال الصعبة التى تقومين بها ولا تقناع غيرك بدون أدنى صعوبة . أنت تحبين الفنون على اختلاف أنواعها وتقدرين الجمال حق قدره ولكنك واقعية . وإذا ولدت فى أول القمر فهذا دليل على أن مزاجك سريع التغير وأنك خيالية حساسة وتواقة الى الاسفار .

أما اذا كانت ولادتك فى اليوم الرابع عشر من القمر فإن نجاحك المادى مضمون وزواجك موفق ذلك لأن زوجك سيكون ذا طبع هادى . وذا قلب عاطفى شاعرى ولكن اذا ولدت فى الربيعين الاول أو الاخير من القمر فهذا ينبنى بمشاجرات زوجية لا نهاية لها .

اذا ولدت فى الساعتين اللتين تتبعان شروق الشمس : يجب عليك أن تحترسى من أعدائك العديدين وأحبابهم . ونحن نوصيك بأن تكونى حريصة فى كل ما تقدمين عليه من أعمال . وأن تعاملى زوجك باللين حتى لا تقوم بينك وبينه المشاحنات التى قد تقضى على سعادتك الزوجية . أنت تميلين الى الاعمال الحفية التى لا يوافقك عليها العرف . وننصحك بأن تحكمى عقلك ولا تندفعى بعواطفك

اذا ولدت بين الساعة العاشرة والظهر : ستنجحين فى حياتك النجاح كله وستصلين بفضل جدك واجتهادك الى أعظم المناصب التى تحتاج الى حنكة وذكاء . ولن يمضى عليك وقت طويل الا وتكونين قد فقت أفراد أسرته جميعهم . غير أننا نوصيك بالحذر والتوفير اذا وافق تاريخ ميلادك يوم تغير القمر . وإذا كانت ولادتك فى اكتمال القمر ستصادفك مشكلات وتقعين فى خلافات بينك وبين أسرته أو بين زوجك على ملكية أرض

اذا ولدت بين الظهر والساعة الثانية : فأنت كثيرة التجوال محبة للاسفار . واعلمى أنك ستستفيدين كثيرا من رحلاتك هذه . وأن أفكارك لهى على درجة عظيمة من الاصاله وحكمك على الاشياء عادل . أنت ميالة الى الاشتغال بالمعاماة أو بالسياسة أما اذا لم توفقى فى أعمالك فأنت تحلمين بالهجرة الى بلاد بعيدة .

اذا ولدت فى أول القمر : فابعدى ما استطعت عن الاسفار فانها غالبا لن توافقت . وأنت على العموم تميلين الى التنجيم وتحضير الارواح وتؤمنين بها .

اذا ولدت والقمر بدر : فأنت تحبين التنقل وأعمالك غالبيتها من النوع الذى يحتاج الى تفكير .

انتاج احمد سالم يقدم

شؤون الجنائز

مينا ميروان
كامل الشلهباني

وسعيد فرزيد



سراج منير
هاجر حمدي

محمود المليجي

عبد الوارث عمر

هفيدة المشال

محمد الديب

سعاد مكاوي

محمود المتابع

والمرمى

هاجر كامل

وعساو حمدي

توزيع اشراج احمد سالم

٦١٨٨٠



قلب حائر

بقية المنشور ص ٣٣
الصغيرة بين راحتته ..
وزاح بصوت حنينه وأحلامه
في أذنيه ..

لقد علمتني معنى الحب!
اني أعبدك يا فاتنة ، فلقد
أوقعت قلبي في شرك
عينيك ..!

اني في انتظار كلمة من
شفتيك لنتم مسعادي ..
ولنبني الليلة قصرا آمال!
وأحسست بقلبي يذوب في
صدرها ، وأوشكت أن تلقى
بنفسها بين أحضانها لتهبه
مصيرها ..

ولكن طيفا هفا بخاطرها
ومر بخيالها فترددت .. ثم
توسلت اليه أن يمهله أياما
وكان طيف مجدى ..

ذلك الفنان الصامت الحجول!
ومضى يوم ، وطالعتها
الصحف بأنبائه الجديدة ،
فلقد انتصر الفنان ولاقت
لوحاته أكبر إعجاب وأعظم
تقدير ..

وقالت إحدى الصحف أن
مثيرا عرض عليه الفاس من
الجنيهات ثمننا للوحة
" سوسن " ولكنه رفض كل
العروض في اصرار وهو
يقول : " انها قطعة من نفسي
ووالله يا سيدى لو وهبت
لى خزائن الارض جميعا .. لما

ساوت لى فراقها !
واذ قابلته فى صباح
اليوم التالى ، شئت على يده
مهنة فميس اليها فى رقة
من قلبه ..

لولاك ، يا مسعاد ،
ما ارتقيت الى القمة ..
ولظللت عمري طريحا بين
السفوح .. فشكرا لك الف
شكر !

وارتسمت على شفتيها
بسمة عذبة وعادت تسأله
فى أسى مكبوت ..

أما زلت فى حاجة الى ؟!
- كحاجتى الى الهواء ..
يا أخت روى !

انها تحب فى مجدى صوته
ونبله .. وعبقريته كفنان
خلاق ..

وتحب فى مدحت حماله
وأناقته وثراءه وروح الحقيقة
المرحة ..

...

انها تخشى ان هى خطت
خطوتها الحاسمة أن تحطم
قلب أحدهما .. وهى تحب
كليهما !

وما هى ذى جالسة فى
غرفتها وقد انتصف الليل -
أو كاد - وما زالت ساهرة
تبحث عن ماوى لأفكارها
الشاردة وروحها الحائر ..
فى أى الطريقين ستمضى ؟
أى الكفتين ستخرج ؟
الى أى الرجلين ستكون ؟

أعنى بشعرك

بقية المنشور ص ٧
ولكن اذا أصابته ضرب
الشمس انلاذعة انفصلت
عنصره وتفتتت أجزاءه
البرمانت

الظاهر ان الاعلان
والركلام قد سبق الطب فى
هذا الموضوع بزمن بعيد .
والظاهر ايضا أنه لا غنى
لنا عنه ولا حيلة لنا فيه .

والبرمانت حرارة وبخار
ومواد كيميائية تسلط على
الشعر فتذيبه الوليل
والعذاب . فلا بد للشعر أن
يجف ويتفصل ولا بد له
ايضا أن يسقط ويهوى .

والسر فى كل هذا ان الشعر
تحت تأثير الكي لا بد ان
تفصل وتتفكك أجزاءه
فتفقد تماسكها وتضعف
وتسقط كما تسقط الزهرة

فعلينا إذن أن نفكر فى
كل هذا ونحن مقبلون على
(البرمانت) .

الشعر الجاف

فى الاصل ان يكون
الشعر ناعما مصقولاً وذلك
للافرزات الزيتية التى
تسكبها الغدد الدهنية
المنتشرة فى هذا المكان .

ولكن لسبب ما تعطل
هذه الغدد عن العمل فيقل
نشاطها فيصيب الشعر
جفاف غريب .

اضطراب الغدد

ليس هذا مجال البحث
فى هذا الموضوع ولعله
يكفينا ان نقول ان لبعض
هذه الغدد تأثيرا مباشرا على
الشعر . فاذا عمت القوضى
هذه الغدد اضطرب لها
الشعر فظهرت عليه بوادر
الانقسام والانحلال .

فالى هذه السيدة التى
تشكو من زيادة فى الوزن
وعدم استقرار فى الدور
الشهرى أو اضطراب فى
النوم والامعاء أن تستشير
طبيبها فى هذا الموضوع .

نقص الفيتامينات

لقد دلت التجارب العديدة
على أن الشعر تسرى فيه
القوة والحياة والنشاط
اذا أخذ الجسم كفايته من
الفيتامينات . وبالعكس اذا
نقصت هذه العناصر وخاصة
فيتامين (ب) فالشعر
يصيبه جفاف
وانفصال . فالرجيم قد
تفرضه علينا ظروف طارئة
ولكن الامتناع عن هذه
الفيتامينات لا تفره الصحة
العامه ولا ينصح به الطبيب
فانت قرين يا سيدتى
أن هناك عدة عوامل تساعد
على انفصال الشعرة عن
أجزائها فتتفكك وتسمىها
عادة (الشعر المقصوف)
وهى - كما أوضحنا فى
هذا المقال - نتيجة ثابتة
لعدة عوامل من السهل أن
نتلافها ونبتعد عنها ..

فى أعقاب الشتاء

بقية المنشور ص ٧
المناعة التى يولدها الطعم
لا تستمر طويلا .

أما الانفلونزا والبرد
البسيط والالتهابات الرئوية
فأهم طريق للوقاية منها هو
تجنب الاختلاط بالمريض
المصاب بها دون خجل أو
جفاء . واذا اضطرت لزيارته

فضعى على أنفك منديلا مشيعا
بمادة مطهرة دون أن تخشى
نقد الناقدين ومن أسباب
الوقاية أيضا وقاية الجسم
من فعل التيارات الهوائية
ورفع المستوى الصحى
بالغذاء الجيد والاستمتاع
بأكبر قسط من الشمس
والهواء الطلق ولا بأس من
ذكر كلمة عن التهاب الغدة
التكفية فانها لا تخلو من
الآخرى من مضايقات وأهم
عنصر فى العلاج هو ارغام
الطفل على ملازمة الفراش
والا تعرض لمضاعفاتها
كالتهاب الاعضاء التناسلية
والتهاب المخ وعقدة
البنكرياس .



طبع بمطبعة شركة الاعلانات الشرقية



تحلو النزهات في الربيع حيث تشرق
 الشمس ولا تغيب أبداً ، ولكنها شمس
 حنون مواتية لفصل الربيع الذي يستمتع
 به من كان في ربيع الحياة كهؤلاء الفتيات
 اللاتي اجتمعن لتحيته في إحدى الحدائق
 العامة
 أما هناك في أوروبا فالجولف لعبة الربيع
 المحببة إلى أهل الغرب وفي الصورة اليمنى
 نشاهد كيف يستقبلن الربيع هناك



صابون الثواليت

ورد النيل

فخر صناعة الصابون في مصر



انتاج
شركة الملح والصور المصرية